प्रसंग मजरं पाशमात्मानः कवयो विदुः ।
स एव साधुषु कृतो मोक्षद्वारमपावृत्तम् ॥

[આપણે ઘરમાં જવું હોય તો દરવાજામાંથી જવાય પણ ભીંતમાં માથું ભરાવીએ તો ન જવાય. તેમ મોક્ષ પામવાનું દ્વાર એકાંતિક સંત છે. એને પડ્યા મૂકીને જ્યાં ત્યાં માથાં માર્યા કરીએ તો પત્તો ન લાગે.]

શ્રી ધ્યાનયોગીના પ્રસંગો

[ભાગ પહેલો]

લેખક
ડૉ. શ્રી ગિજુભાઈ શિવશંકર રાવળ
એમ. બી બી એસ.



પ્રકાશક
ભાનુપ્રસાદ સી મહેતા
શ્રી મધુસૂદન ધ્યાનયોગ નિકેતન
હાંસોલ

પ્રકાશક
ભાનુપ્રસાદ સી. મહેતા
શ્રી મધુસૂદન ધ્યાનયોગ નિકેતન,

પહેલી આવૃત્તિ, પ્રત ૨૦૦૦

કિંમત
રૂ ૨-૫૦

સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૨

મુદ્રક
રમણલાલ ચુ દેસાઈ
વિપિન મુદ્રણ
આશ્રમ રોડ
અમદાવાદ

પ્રાપ્તિસ્થાનો

શ્રી હનુમાનજીનું મંદિર
બધનડ, પો રાધનપુર,
જિ બનાસકાંઠા

ડૉ. કેદારનાથ કે પાઠક
C/o શ્રી ધ્યાન મંડળ
૩૮૩, ભાવેશ્વર વિહાર ત્રીજે માળે,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ-૪

શ્રી ભાનુપ્રસાદ સી મહેતા
'ભાવના'
સરસ્વતી બોર્ડિંગ સામે,
લલિતકુંજ સોસાયટીની પાસે,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૯

શ્રી જયંતીલાલ વી શુક્લ
'ચંદ્રમૌલી'
ભક્તિનગર સોસાયટી, રોડ-૧
રાજકોટ-૨

પ્રકાશકનું નિવેદન

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને સ્વામી વિવેકાનંદનો ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ જાણીતો છે. શ્રી રામકૃષ્ણ નિરક્ષર કહી શકાય એવા જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદ આધુનિક અંગ્રેજી શિક્ષણ મેળવીને ગ્રેજ્યુએટ થનાર સુશિક્ષિત. અભણને ચરણે બેસી ભણેલાગણેલા માણસે જગતમાં અદ્ભુત પરાક્રમ કરીને ભારત અને ભારતની સંસ્કૃતિનો વિજયડંકો વગાડ્યો. એ સ્વામી વિવેકાનંદ આપણા શિક્ષિત લોકોની જેમ સવાલો પૂછનારા અશ્રદ્ધાળુ જેવા હતા. તેમને ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા નહોતી. તેમણે શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસને જઈને પૂછ્યું કે, તમને ઈશ્વરનો અનુભવ થયો છે? પરમહંસ સહજભાવે 'હા' કહે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ પૂછે છે: મને આવો અનુભવ કરાવશો? પરમહંસ હા પાડે છે. સ્વામી વિવેકાનંદને પરમહંસ સ્પર્શ કરે છે અને અદ્ભુત અનુભૂતિના પ્રદેશમાં પહોંચાડે છે. આ વાત મેં જ્યારે વાંચી ત્યારે મને થયેલું કે, આવી અનુભૂતિ કરાવનાર યોગીઓ અગાઉ હશે, આજે તો ક્યાંથી હોય? શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ અર્જુનને દિવ્યચક્ષુ આપીને વિશ્વરૂપનું દર્શન કરાવ્યું હતું પણ એ દૂરની વાત હતી એટલે શ્રદ્ધા થાય નહીં. પણ સ્વામી વિવેકાનંદની ઘટના વાંચ્યા પછી વિશ્વરૂપદર્શનની વાત સાચી લાગી. આવી જ ઘટના આપણે ફરીથી આજે બનતી જોઈએ છીએ. આ પુસ્તકના લેખકને સદ્ગુરુ શ્રીમધુસૂદનદાસજીએ રામકૃષ્ણ પરમહંસ

અને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનની જેમ સ્પર્શમાત્રથી દિવ્ય શક્તિનો સંચાર કરીને દિવ્ય અનુભૂતિના પ્રદેશમાં પહોંચાડી દીધા છે સદ્ગુરુશ્રીની આવી કૃપા અનેક સાધકો પર વરસી છે એ તો આપણે સાધકોની નિકટ આવીએ ત્યારે જાણી શકીએ છીએ

ડૉ ગિજુભાઈ રાવળ એમ બી બી એસ થયેલા સુશિક્ષિત સજ્જન છે તેમણે ૧૯૩૨માં મેટ્રિક થઈને ઇન્ટર સુધી ભાવનગરની શામળદાસ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો પછી તેઓ મુંબઈમાં ભણીને દાક્તર થયા તેઓ મુંબઈમાં પ્રેક્ટિસ કરે છે સને ૧૯૬૨ના ઓકટોબરમાં તેઓ સદ્ગુરુશ્રીના સંપર્કમાં આવ્યા અને તેમની સાધનાનો આરંભ થયો આમ તો તેઓ છેલ્લા સોળેક વરસથી યોગના માર્ગ ઉપર ચડતા પડતા ચાલવા મથતા હતા પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ તેમની નિખાલસતા, સરળતા અને ભક્તિભાવ જોઈને સદ્ગુરુ સાથેનો યોગ કરાવીને કૃપા કરી અને ડૉ ગિજુભાઈ વિકાસને પંથે પડયા આજે દસ વરસથી વધુ સમયથી તેઓ ધ્યાની મહારાજના સંપર્કમાં છે તેમના સાંનિધ્યમાં તેમને અનેક અનુભૂતિઓ થઈ છે અનેક પ્રસંગો બન્યા છે ઘણા ઘણા વાર્તાલાપો સાંભળવા મળ્યા છે તેમની પાસે આધ્યાત્મિક સંપત્તિનો અખૂટ ખજાનો છે એમાંથી કેટલાક રત્નો કાઢીને આજે આપણી સમક્ષ તેમણે મૂકયા છે ડૉ ગિજુભાઈ કોઈ સિદ્ધહસ્ત સાક્ષર નથી, ફક્ત સાચા દિલના સાધક છે તેમની ભાષામાં ચમત્કાર ભભકો કે ઠાઠ નથી, પણ નિર્મળ સરળ વાણીમાં તેમણે પોતાના અનુભવ ઉતાર્યાં છે તેમનું લખાણ હૃદયના ઊંડાણમાંથી આવતું હોઈ વાચકને સીધો સ્પર્શ કરે છે અને આપણને સાધનાના પંથે જવા પ્રેરણા આપે છે ડૉ ગિજુભાઈએ આ પુસ્તક લખીને સાધકોને અને જિજ્ઞાસુઓને આભારી કર્યા છે

આ પુસ્તકમાં પણ સદ્ભાવપૂર્વક સક્રિય રસ લેવા બદલ શ્રી હરિભાઈ વ્યાસના અમો આભારી છીએ

•

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં ભાઈશ્રી બાબુભાઇએ મૂળ લખાણ જોઈ-સુધારીને હસ્તપ્રત તૈયાર કરી તથા તેનાં પ્રૂફ વાંચ્યાં તે માટે તેમનો તથા બીજા ભાઈઓએ જેમણે મદદ કરી છે તેમનો આભાર માનવાની આ તક જવા દેવી જોઈએ નહીં.

સાધકો અને અન્ય ભાઈબહેનો આ પુસ્તકને આવકારશે એવી આશા છે.

જન્માષ્ટમી, ૨૦૨૮ ભાનુપ્રસાદ મહેતા
અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वर ।
गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नम ॥

પ્રભુ પોતે જ આ જગતમાં ગુરુરૂપે અને સંતોના રૂપમાં વસે છે, તેવો સ્પષ્ટ અનુભવ સદ્‌ગુરુના સંપર્કમાં આવ્યા પછી થાય છે આ સંસારમાં પ્રાણીમાત્રને ભવરોગરૂપી મહારોગ લાગુ પડ્યો છે તેમાંથી ઉગારનાર વૈદોના પણ વૈદ હોય તો તે સદ્‌ગુરુ છે અને કેટલા પ્રમાણમાં રોગ છે અને તેને કયું ઔષધ આપવું અને કેવી માત્રામાં આપવું જેથી તે જલદી તેમાંથી મુક્ત થાય તે માત્ર તેઓશ્રી જ જાણે છે—જાણી શકે છે

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ ધ્યાનયોગી મહારાજ શ્રીમધુસૂદનદાસજી આવા જ એક પૂર્ણ યોગી સત્પુરુષ છે તેઓશ્રી ધ્યાનયોગરૂપી મહાન ઔષધી દ્વારા જીવોનો ભવરોગ દૂર કરી રહ્યા છે તેઓશ્રીએ પોતાની અનોખી રીતથી સર્વને માટે ધ્યાનયોગ બહુ જ સુગમ બનાવેલ છે તેઓશ્રી પ્રવચન આપતા નથી પણ પોતાની શક્તિ વડે સાધકોને સીધો જ અનુભવ કરાવે છે તેઓશ્રી તો કહે છે કે ‘મારો વિષય પ્રેક્ટિકલ છે, આવો અને અનુભવ કરો ’ વ્યાખ્યાન આપતા કે ચર્ચા કરતા તેઓશ્રીને કોઈએ સાંભળ્યા નથી વૈખરી વાણી દ્વારા તેઓ ભાગ્યે જ સમજાવે છે તેઓશ્રી સૂક્ષ્મ રીતે જ કાર્ય કરે છે

છતાં પણ જ્યારે કોઈ ખરા જિજ્ઞાસુ તેઓશ્રી પાસે જઈને યોગમાર્ગ અથવા બીજા કોઈ આધ્યાત્મિક વિષય વિષે પ્રશ્ન પૂછે છે અને માર્ગદર્શન માગે છે અથવા તો કોઈ સાધક પોતાની શંકાઓ અને મુશ્કેલીઓ તેઓશ્રીની સામે રજૂ કરે છે ત્યારે તેઓશ્રીને ખૂબ આનંદ થાય છે અને ખૂબ જ સરસ રીતે તેને માર્ગદર્શન આપે છે તથા શંકાઓનું નિવારણ કરે છે. તેઓશ્રીના મુખેથી આ બધું સાંભળવું એ એક અવશ્ય લાભ છે. તે વખતે તેઓશ્રીના મુખમાંથી નીકળતો એક એક શબ્દ ટેપરેકોર્ડ કરવા જેવો હોય છે તેઓશ્રીના મુખમાંથી નીકળેલાં વાક્યો સ્વાનુભવના અને આત્મા-પરમાત્માના અવાજરૂપી હોવાથી શ્રુતિ વાક્યો સમાન છે. નત્મૂલ ગુરોર્વાક્ય।

વિષય ગમે તેવો ગહન હોય પણ પૂજ્ય ગુરુદેવની સમજાવવાની રીત એવી છે કે તે સરળ બની જાય છે નદન સરળ ભાષા, અને રોજિંદા વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાંથી દાખલા આપીને તેઓશ્રી ગમે તેવા ગહન વિષયને સર્વને માટે ગ્રાહ્ય બનાવી દે છે તેઓશ્રીની એક અનોખી શૈલી એ છે કે જેની વ્યક્તિ તેની દલીલો અને દષ્ટાંતો આપીને તેને પૂરેપૂરો વિષય સમજાવે છે. જો વ્યક્તિ ડૉકટર હશે, તો તેને શારીરિક શાસ્ત્ર અથવા એમના વ્યવસાયના દષ્ટાંતો આપશે. જો એ જિનિયર હશે, તો યંત્રો વગેરેનાં દષ્ટાંતો આપશે. જો વકીલ હશે, તો તેમને કોર્ટ અને કાયદાને લગતાં દષ્ટાંતો આપશે વેપારીને વેપારને લગતા, વિદ્યાર્થીને એના વિષયને લગતા અને ગૃહિણીને ઘરકામને લગતા દાખલાઓ આપીને તેઓશ્રી વિષય સમજાવશે તેઓશ્રી શ્રોત્રિય એટલે સર્વ શાસ્ત્રોમાં પારંગત હોવા છતાં, ઘણા વિદ્વાનોની જેમ વિષય સમજાવવામાં શાસ્ત્રોના વાક્યો ટાંકીને વિદ્વત્તાનું પ્રદર્શન કરતા નથી સાંભળનારને વિષય ગ્રાહ્ય બને એ જ તેઓશ્રીનો હેતુ હોય છે.

તેઓશ્રીને સાંભળવામાં કોઈ અવર્ણનીય આનંદ આવે છે. તે વખતે તેઓશ્રીના ચહેરા પર આનંદ, પ્રસન્નતા અને વાત્સલ્ય-

ભાવ તરી આવે છે. મા જેમ બાળકને તે સમજી શકે તેવી સરળ ભાષામાં સરળ દલીલોથી સમજાવે છે તેમ પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ સાધકને તેની કક્ષા પ્રમાણે દલીલોથી સમજાવે છે. તેઓશ્રીના મુખમાંથી વહેતા પ્રેમભર્યા, મધુર દિવ્ય શબ્દોના પ્રવાહને ઝીલવા મળે એ એક અનેરો લાભ છે,

આવો લાભ જ્યારે જ્યારે મને મળ્યો છે, ત્યારે ત્યારે મેં કૃતાર્થતા અનુભવી છે. મારી હાજરીમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે જે કોઈનો વાર્તાલાપ થયેલો તેની મે નોંધ કરી લીધેલી. અવારનવાર તે વાંચવાથી મને ખૂબ જ મહત્ત્વનું માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા મળે છે. પણ 'વાર્તાલાપ'નો આ અમૂલ્ય ખજાનો મારા ઉપયોગ પૂરતું જ રાખીને મારે સ્વાર્થી ન થવું જોઈએ. પણ પુસ્તકમાં છપાય તો એનો લાભ સર્વને મળે એ હેતુથી જ આ છપાવવા આપેલ છે. પૂજ્ય ગુરુદેવનું જ્ઞાન અને શક્તિ સર્વના માટે જ છે. કોઈ એક વ્યક્તિ માટે નથી પતિતપાવની ગંગા સર્વની છે પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણી વાર કહે છે: "આ તો ગંગાનો પ્રવાહ છે જેને લાભ લેવો હોય તે લઈ લે."

પૂજ્ય ગુરુદેવ તો પૂર્ણ પુરુષ છે તેઓશ્રીના મુખેથી નીકળતાં વાક્યો પણ પૂર્ણ જ હોય છે અને દોષરહિત હોય છે પણ તે વાક્યોને યાદ રાખીને પછી પોતાના શબ્દોમાં ઉતારનાર હું અપૂર્ણ છે તેથી દોષવાળો છું. બને ત્યાં સુધી પૂજ્ય ગુરુદેવના શબ્દોમા જ વાર્તાલાપ લખવા પ્રયત્ન કર્યો છે, પણ લખનારના જ્ઞાન, ટેવ, અહંકાર વગેરેને લીધે દોષો પણ હશે. જ્યાં જ્યાં પૂર્ણતા જોવા મળે તે પૂજ્ય ગુરુદેવની અને અપૂર્ણતા અને દોષ દેખાય તે મારા છે એમ ગણીને મને ક્ષમા આપશો.

જન્માષ્ટમી, ૨૦૨૮
મુંબઈ

ગિજુભાઈ રાવળ

અનુક્રમણિકા

શ્રી ધ્યાનયોગીના પ્રસંગો.

૧

એક દિવ્ય અનુભવ

[મુંબઈ, જુલાઈ-ઑગસ્ટ, ૧૯૬૩]

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી મને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા છે. તેમાંથી એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો અનુભવ અહીં આપવો ઉચિત ગણાય માટે લખાયો છે.

હિમાલયની કંદરાઓમાં તપસ્વીઓને અને યોગીઓને પણ અતિ દુર્લભ એવો આ દિવ્ય અનુભવ મને પૂજ્ય ગુરુદેવે ઘેરબેઠા કરાવ્યો હતો. ૧૯૬૩ના જુલાઈ-ઑગસ્ટમાં જ્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવ વલ્લી પર અમારે ત્યાં બિરાજતા હતા અને ત્યાં સમૂહધ્યાનની પ્રવૃત્તિનો આરંભ થયો હતો ત્યારનો આ પ્રસંગ છે એક દિવસ મેં એક ગુજરાતી પેપરમાં શ્રી યોગેશનો સ્વાનુભવનો લેખ વાંચ્યો. તેમાં એઓએ લખ્યું હતું કે તેમની કુંડલિની જાગ્રત કરી આપે અને તેમને સમાધિ લગાડી દે એવા ગુરુની શોધમાં પોતે હિમાલયમાં ફર્યા પણ એવા કોઈ ગુરુ ન મળતા તેઓ એક ગુફામાં રહીને કઠોર તપશ્ચર્યા કરવા લાગ્યા છ માસ સુધી એક દિવસ ફળાહાર કરીને અને એક દિવસ કેવળ ગંગાનું જળપાન કરીને અહર્નિશ મંત્રજાપ કરતા રહ્યા તથા ત્રણ દિવસ સળંગ ઉપવાસ કર્યાં તેવામાં એક રાત્રે એક દિગંબર મહાત્મા તેમની ગુફામા દાખલ થયા અને એમને પૂછ્યું કે, "તારે કુંડલિની જાગ્રત કરવી છે? સમાધિમાં બેસવું છે? તો બેસી જા". તેઓ પદ્માસનમાં બેસી ગયા. પેલા મહાત્મા તેમની પાછળ ગયા અને તેમની

કરોડના નીચલા છેડે મૂલાધારમા તેગના જમણા પગના અગૂઠાથી સ્પર્શ કર્યો તરત જ શ્રી યોગેશજીને કુડલિની જાગ્રત થયાનો દિવ્ય અનુભવ થયો અને સમાધિ લાગી ગઈ

આ લેખ વાચીને મને આશ્ચર્ય થયું અને પૂજ્ય ગુરુદેવને વાત કરી પૂજ્ય ગુરુદેવે પણ આ લેખ વાચ્યો અને કહ્યુ કે એમા શુ ? તમને પણ આનો અનુભવ થઈ શકે ! તે દિવસે રાત્રે જ પૂજ્ય ગુરુદેવે ધ્યાન વખતે આ દિવ્ય અનુભવ કરાવ્યો

પૂજ્ય ગુરુદેવ મને મૂલાધારમા જમણા પગના અગૂઠાથી સ્પર્શ કરશે ત્યારે શુ થશે તે જાણવાનુ કુતૂહલ મનમા હતુ તેથી મે આસન લગાવ્યુ, સ્થિર થયો અને ચક્ષુઓ બધ તો કર્યા પણ મનથી જાગ્રત રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો જેથી બરાબર અનુભવી શકાય પણ મૂલાધાર પર પૂજ્ય ગુરુદેવના જમણા પગના અગૂઠાનો સ્પર્શ થતા જ જાણે મને વીજળીનો આચકો લાગ્યો હોય તેમ ઝણઝણાટી સાથે પ્રકાશ દેખાયો અને શરીર નીચેથી ઉપર નિશ્ચેતન થવા માડ્યુ જાગ્રત રહેવાની મારી ઇચ્છા અને પ્રયત્ન છતા થોડી જ પળોમા મારી શુદ્ધિ ચાલી ગઈ કેટલો સમય આ સ્થિતિ રહી તેનુ ભાન ન રહ્યુ હુ જાગ્રત થયો ત્યારે શરીરમા અને મનમા સ્ફૂર્તિ અને આનદ આનદનો અનુભવ થયો પૂજ્ય ગુરુદેવે મને પૂછ્યુ કે શું થયુ ? ત્યારે મે મારો અનુભવ કહી બતાવ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવે સર્વ સાધકોને સબોધીને કહ્યુ કે જુઓ, આવો અનુભવ મેળવવા માટે હિમાલયની ગુફામા જઈને કઠોર તપશ્ચર્યા કરવી પડે છે જ્યારે અહી તમોને ઘેરબેઠા એ જ અનુભવ થાય છે

આ પ્રસંગથી અમોને પૂજ્ય ગુરુદેવની યૌગિક શક્તિઓનો કાંઈક ખ્યાલ આવ્યો. પણ વિના પરિશ્રમે મહા મૂલ્યવાન વસ્તુ મળે તો તેની પણ આપણને કિંમત હોતી નથી એવો મનુષ્ય સ્વભાવ છે પરિશ્રમથી મેળવેલી વસ્તુની જ કિંમત થાય છે વળી અતિ પરિચયાદ અવજ્ઞા.... જેવું પણ બને છે આવા મહાન સમર્થ ગુરુદેવ વિના-પરિશ્રમે ઘેરબેઠા આપણને મળ્યા છે તો આપણાથી તેઓશ્રીની કિંમત જરા પણ ઓછી ન અંકાય અને તેઓશ્રીની જરા પણ અવગણના ન થઈ જાય એ વાતની કાળજી રાખવી જોઈએ. એટલું જ નહિ પણ તેઓશ્રીના આપણે મહાન ઋણી છીએ તો તેઓશ્રી પ્રત્યે આપણી અડગ શ્રદ્ધા અને અનન્ય ભક્તિભાવ સદા ટકાવી રાખવાની દરેક શિષ્યની ઓછામાં ઓછી ફરજ છે

૨

કોણ કહે છે કે દરિયો નિર્જીવ છે?

[મુંબઈ, તા. ૧-૩-૧૯૬૫]

આખી સૃષ્ટિમાં આત્મા સિવાય બીજું કાંઈ જ નથી એવો પરમ સત્યનો દિવ્ય અનુભવ આજે પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીએ મને કરાવ્યો.

છેલ્લા થોડા દિવસોથી પૂજ્ય ગુરુદેવ અમારે ત્યાં વરલી ઉપર બિરાજે છે આજે સવારે પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ અને હું રોજના નિયમ પ્રમાણે વરલી સી ફેઈસ પર ફરી રહ્યા

પછી દરિયાકાંઠે દીવાલ પર બેઠા હતા. જરા જરા પવન હતો. દરિયાનાં નાનાં મોજાંઓ કાળા ખડકો ઉપર અથડાઈને સફેદ દૂધ જેવા ફીણ બની જતા હતા. આ રમણીય દૃશ્ય જોઈને પૂજ્ય ગુરુજીના મુખ ઉપર પ્રસન્નતા હતી તેઓ બોલી ઊઠ્યા, "કોણ કહે છે કે દરિયો નિર્જીવ છે? જુઓ આમા આપણને નિર્જીવતા લાગે છે? અત્યારે આ દરિયામાં અણુએ અણુમા આપણને જીવનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. તદ્દન નિર્જીવ દેખાતા પથ્થરમા પણ જીવ છે—આત્મા છે. આખી સૃષ્ટિમાં આત્મા વગર બીજું કાંઈ નથી. એનો અનુભવ આપણને પ્રકૃતિમા અમુક અમુક સમયે થયા જ કરે છે."

'सर्वं खलु इदम् ब्रह्म।' ઉપનિષદનુ આ મહાવાક્યનુ જે જ્ઞાન મને પૂજ્ય ગુરુજીએ આવી સરળ રીતે સ્પષ્ટ અનુભવ કરાવીને આપ્યું છે તે અનેક વાર શાસ્ત્રના ગ્રંથો વાચવાથી કે વ્યાખ્યાનો સાંભળવાથી ન મળી શકત. હવે આ જ્ઞાન વધારે સ્પષ્ટ થાય તે માટે તેઓશ્રીએ મને તેઓશ્રીની ગેરહાજરીમાં સૂક્ષ્મ રીતે એ જ સ્થળે બીજા સમયે આવો જ દિવ્ય અનુભવ કરાવ્યો.

તા. ૧૦-૩-૬૫ : પૂજ્ય ગુરુદેવ અમારે ત્યાં એક માસ રહીને ગઈ કાલે સાંજે અંધેરી શ્રી જનકરાય વ્યાસને ઘેર રહેવા પધાર્યા છે. તેઓશ્રીની હાજરીમા અમને જે આનંદ આવતો તે અવર્ણનીય હતો. ખાસ કરીને રોજ વહેલી સવારે તેઓશ્રીની સાથે મને સવા કલાક ફરવા જવાની તક મળતી તેથી મને ખૂબ જ આનંદ આવતો અને એથી મને ખૂબ જ લાભ થયો છે. તેઓશ્રી અંધેરી પધાર્યા પછી પણ હું સવારમા ફરવા જતો રોજની જેમ આજે પણ દરિયાકાંઠે એ જ સ્થળે હું ફરીને બેઠો હતો. દરિયાની

પ્રવૃત્તિઓ અને ઘનગનાટ જોઈને મને અંતરમાંથી વિચાર સ્ફુર્યો કે દરિયામાં પણ ખરેખર આત્મા છે. સૃષ્ટિમાં બધે જ આત્મા છે. એવો સ્પષ્ટ અનુભવ અત્યારે થઈ રહ્યો છે. વળી દરિયામાં પ્રકૃતિના નિયમો પ્રમાણે બરાબર પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે. પ્રકૃતિની શક્તિનો જે અંશ એમાં રહીને આ બધું કરી રહ્યો છે, તે તેનો દેવ કહેવાય. તે જ દરિયાનો દેવ. એ જ પ્રમાણે વરુણદેવ, અગ્નિદેવ, નદીની-દેવી વગેરે હોવાં જોઈએ આવી જાતની સમજ મને ત્યાં બેઠા બેઠા અંતરમાંથી સ્ફુરી આવી. ગ્રામદેવી, કુળદેવી વગેરે દેવતાઓની ભાવના પણ આ જ છે. શ્રદ્ધા તથા ભાવપૂર્વક જો તેમનુ પૂજન અને ઉપાસના કરવામા આવે તો તેમના સાક્ષાત્ મૂર્તિમંત દર્શન થઈ શકે છે. તથા તેમને પ્રસન્ન કરી શકાય છે.

૩

વાસના શરીર

[મુંબઈ, તા. ૭-૩-૧૯૬૫]

આજે એક જૂના સાધક શ્રી કનુભાઈ પટેલે સ્પિરિચ્યુઆલિઝમ (spiritualism) ઉપર વાત કાઢી. તેના અનુસંધાનમાં પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ અમને વાસના શરીર વિષે બહુ જ સરસ રીતે સમજાવ્યું. ખાસ તો તેઓશ્રીએ કહ્યું કે, "મોક્ષ પામેલા આત્માઓની વાસનાઓ પણ બ્રહ્માંડમાં અંકિત થયેલી હોય છે, જેને તેઓનું વાસના-શરીર કહી શકાય છે. સાત્ત્વિક અને જનકલ્યાણની વાસનાઓ જે સંત મહાત્માઓના મનમાં તેમના જીવન

દરમ્યાન હોય છે તે આકાશતત્ત્વમા કાયમ (permanent) રેકોર્ડ થઈને રહે છે જગતનો પ્રલય થાય ત્યારે જ તેનો અંત આવે છે તેઓના એ વાસના શરીરને આવાહન કરીને ગમે ત્યારે બોલાવી શકાય છે અને ત્યારે તે વાસના શરીર હાજર થાય છે તે વાસનાઓ જેની હતી તે વ્યક્તિની જે ખાસિયતો હતી તે બધી ખાસિયતોનો આપણને અનુભવ થાય છે અવતારી પુરુષોની વાસનાઓ પણ તેઓ નિરાકારમા ભળી ગયા છતા આકાશ તત્ત્વમા રહેલી છે" આ બાબતમા તેઓશ્રીએ શ્રીરામચંદ્રજીનો દાખલો આપ્યો

તે સાધક ભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે સવિકલ્પ સમાધિમાં પણ તર્કવિતર્ક અને વિચારો ચાલુ હોય છે. અને ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની ક્રિયાનું ભાન હોય છે. તો પછી આપે આગળ સમજાવ્યું તે પ્રમાણે એને ધારણા અથવા ધ્યાન જ કહેવાયને? સમાધિ કેમ કહેવાય?

પૂજ્ય ગુરુજીએ સમજાવ્યું કે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તે બધાં છેવટે તો એક જ વસ્તુની જુદી કક્ષાઓ છે. મનની એકાગ્રતાની ગાઢતા વધતી જાય તેમ ધારણામાંથી ધ્યાન, ધ્યાનમાંથી સવિકલ્પ સમાધિ અને છેવટે નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. જેમ દૂધ, દહીં, માખણ અને ઘી એ ચારેય વસ્તુ ઉત્તરોત્તર એક જ છે. ફક્ત તેમની સૂક્ષ્મતા અને શક્તિમાં ફરક છે. દૂધમાંથી બનતું માખણ અને ઘી પ્રમાણમાં થોડું પણ વધારે શકિતશાળી છે. દૂધમાંથી અને દહીંમાંથી પાણી, છાશ વગેરે નીકળી જતાં શુદ્ધ માખણ અને ઘી મેળવી શકાય છે તેમ મનની એકાગ્રતા વધતા, તેમાંથી અશુદ્ધિઓ નીકળી જતાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે છે. પણ સવિકલ્પ સમાધિને સમાધિ એટલા માટે કહેવાય છે કે એમાં મનની એકાગ્રતા વધવાથી આત્માનંદનો અનુભવ પણ થાય છે. સાથે સાથે જગતનો અનુભવ પણ થાય છે. માટે તેને સવિકલ્પ સમાધિ કહે છે.

૫

ધ્યાન શા માટે કરવું ?

[મુંબઈ, તા ૮-૩-૧૯૬૫]

એક નવા આવનાર ભાઈએ આજે પૂજ્ય ગુરુજીને પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાન શું કામ કરવું ? ધ્યાન કરવાનો હેતુ શો ?

પૂજ્ય ગુરુજીએ ઉત્તર આપ્યો કે તમે જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ શા માટે કરો છો ? ખૂબ મહેનત કરીને અભ્યાસ કરો છો, ડિગ્રી મેળવો છો, નોકરી કરો છો અથવા ધંધો કરો છો, લગ્ન કરો છો, બાળકો થાય છે તેમને સારી કેળવણી આપો છો આ બધી પ્રવૃત્તિઓનો હેતુ શો છે ? આપણને સુખ અને શાંતિ મળે એ હેતુથી જ આપણે આ બધી જ જીવનની પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ, પણ આપણને સાચું સુખ કે શાંતિ મળતા નથી આ બધી દુન્યવી પ્રવૃત્તિના પરિણામે થોડું ઘણું સુખ મળે છે તો એમાં દુઃખ વધારે મળે છે કારણ કે તે બધી જ નાશવંત વસ્તુઓ છે અને તે સુખ દુઃખને લાવનારું હોય છે તથા ક્ષણિક હોય છે આપણે માનીએ છીએ કે ખૂબ અભ્યાસ કરીને સારી ડિગ્રી મેળવીશું તો સુખ મળશે કે સારી નોકરી મળશે તો સુખ મળશે કે ધંધામાં સારા પૈસા કમાશું અને મિલકત જમા કરીશું તો સુખ મળશે સ્ત્રી તરફથી સુખ મળશે કે બાળકો તરફથી સુખ મળશે સત્તા મેળવીશું તો સુખ મળશે આવી રીતે સુખ માટે આપણે ખોટા ફાંફા મારીએ છીએ અને જીવન વેડફી નાખીએ છીએ પણ ધ્યાનમાં બેસવાથી જે સુખ મળે છે અને શાંતિ મળે છે તે અનંત છે તેનો અંત નથી આવતો અને અવર્ણનીય છે આપણું જીવન સાર્થક થાય છે

જીવનમાં ધ્યાનનું મહત્ત્વ

[મુંબઈ, તા. ૨૦-૬-૧૯૬૫]

પૂજ્ય ગુરુજી વરલી પર મારે ત્યાં બિરાજતા હતા. આજે તેમના દર્શન માટે ડૉ. મિત્રસેન માહીમતુરા, તેમનાં પત્ની ડૉ. જયંતીબહેન તથા તેમનો પુત્ર નિશાંત વગેરે આવેલ છે. પૂજ્ય ગુરુજી તેઓને ધ્યાનનું મહત્ત્વ સમજાવી રહ્યા હતા.

પૂજ્ય ગુરુજીએ કહ્યું કે દરેક માણસને ત્રણ વસ્તુની જરૂર લાગે છે: સત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા. નાના બાળકને પણ એમ થાય છે કે મારી મા અને બધા જ મારું કહ્યું કરે. મોટાઓને પણ એમ જ લાગે છે કે અમારું ધાર્યું થાય, અમારી સત્તા ચાલે. બધાને શાંતિ પણ જોઈએ છે. અને એમ ઇચ્છે છે કે સત્તા અને શાંતિ કાયમ ટકી રહે. પણ એ ત્રણેય વસ્તુઓ ક્યાં મળે છે તેનો સાચો ખ્યાલ લોકોને હોતો નથી. એટલે જગતમાં તે મેળવવા માટે ફાંફાં મારે છે. માણસ એમ ધારે છે કે ખૂબ ધન એકઠું કરવાથી સત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત થશે અને તેથી ધન મેળવવા અનેક સાચાખોટા પ્રયત્નો કરે છે. અનેક કાવાદાવા અને છળકપટ કરે છે. પરિણામે તૃષ્ણાઓ અને અશાંતિ વધતા જાય છે. સુખસગવડના સારામાં સારા સાધનો વસાવવામાં શાંતિ વગેરે મળશે એમ ધારીને અનેક પ્રયત્નો કરીને તે સાધનો વસાવે છે પણ બજારમાં એના કરતાં વધારે આકર્ષક સાધનો જોઈને એને મેળવવાની ઇચ્છા થાય છે.

આ પ્રમાણે તૃષ્ણા વધતી જ જાય છે. અસંતોષ પણ વધે છે અને સાથે અશાંતિ વધે છે

ઘણા ધનાઢ્ય માણસોને નિદ્રા નથી આવતી તો નિદ્રાની ગોળીઓ ખાય છે શરૂઆતમાં એક ગોળીથી ઊંઘ આવે છે. પછી બે બે લેવી પડે છે. પણ તેનાથી જ્ઞાન-તંતુઓ ટેવાઈ જાય છે. તેથી ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર અને પાંચ પાંચ ગોળીઓ લેવા છતાં ઊંઘ આવતી નથી અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જવા જેવી હાલત થાય છે. આ પ્રમાણે તેઓને કયાંય શાંતિ મળતી નથી. તેઓ જાણતા નથી કે સત્તા, શાંતિ અને સ્થિરતા આપણી અંદર જ છે. તે માટે બહાર ફાંફાં મારીને અમૂલ્ય જિંદગી વેડફી નાખવાને બદલે અંતરમાં જ ડૂબકી મારીએ તો એ મળી જશે. બહિર્મુખ રહેવાને બદલે અંતર્મુખ થઈએ તો તે તરત જ પ્રાપ્ત થશે. અને એ મેળવવાનું સહેલામાં સહેલું સાધન ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ તે ધ્યાનમાર્ગ છે. માટે ધ્યાનની જરૂર છે. ત્યાર પછી તેઓશ્રીએ ધ્યાનથી શરીર, મન અને બુદ્ધિનું થતું નવનિર્માણ અને એને લીધે થતા ફાયદા વગેરે સમજાવ્યા

ડૉ. હરિવદનનું પરિવર્તન

[મુંબઈ, એપ્રિલ ૧૯૬૬]

ડૉ. કેદારનાથ પાઠકના મોટા પુત્ર ડૉ. હરિવદન શરૂઆતમાં પૂજ્ય ગુરુદેવને નહોતા માનતા તેમ જ ધ્યાનયોગની લાઈનમાં પણ તેમને શ્રદ્ધા ન હતી. એક વાર ડૉ. પાઠકે પોતાને ઘેર પૂજ્ય ગુરુદેવની પધરામણી કરી અને ભોજનનો કાર્યક્રમ રાખેલો તો તે વખતે ડૉ હરિવદન ઘેરથી બહાર ચાલ્યા ગયેલા. મોતી મેન્શનમાં ધ્યાન કેન્દ્રમાં ડૉ. પાઠક નિયમિત સાધના માટે તથા પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા માટે આવતા. તેમના બીજા પુત્રો નીતિન, નયન, દીપક તથા સંદીપ પણ ધ્યાન માટે નિયમિત આવતા તથા શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળને પોતાની સેવાઓ આપતા. ચિ. દીપક તથા સંદીપને તો ગુરુકૃપાથી બહુ સરસ ક્રિયાઓ અને અનુભવો થતાં. મોતી મેન્શનનું ધ્યાન કેન્દ્રનું મકાન વેચાવાનું હોવાથી ૧૯૬૫ના ઑગસ્ટમાં વરલી પર મારે ઘરે શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવામા આવી. શ્રીહનુમાનદાદાની મૂર્તિ પણ મારે ત્યા પધરાવવામા આવી.

૧૯૬૬ના એપ્રિલમાં બંધવડમા શિખર પ્રતિષ્ઠા અને પંચકુંડી યજ્ઞ પ્રસંગે મારે ત્યાથી સૌ બંધવડ ગયેલા. તે વખતે શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિનું પૂજન નિયમિત ચાલુ રહે તે માટે તે મૂર્તિ ડૉ. પાઠકને ત્યાં પધરાવવામાં આવી હતી. બંધવડમાં શિખર પ્રતિષ્ઠા અને યજ્ઞનો આરંભ થયો તે જ દિવસે મુંબઈમાં શ્રીહનુમાનજીની અને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી એક દૈવી ચમતકાર જેવો પ્રસંગ બન્યો.

સવારમાં વહેલા ડૉ. પાઠક શ્રીહનુમાનદાદાનું પૂજન કરીને ધ્યાનમા બેઠા હતા. ડૉ. હરિવદન ત્યા થઈને પસાર થયા. તેમને એકાએક મૂર્તિમા પ્રકાશ દેખાયો અને બેભાન થઈ ને તેમના પિતાના ખોળામા પડી ગયા, ડૉ. પાઠક જાગ્રત થયા અને તેમને આશ્ચર્ય થયું કે આ શું થયુ ? થોડી જ વારમા ડૉ હરિવદન જાગ્રત થઈને ગળગળા અવાજે શ્રીહનુમાનદાદા પાસે અને તેમના પિતા પાસે રડવા લાગ્યા અને માફી માગવા લાગ્યા. તેઓ બોલ્યા કે, "આજ સુધી હું નહોતો માનતો. મારી ભૂલ થઈ છે મને માફ કરો. હવે ગુરુજીને માનું છું મને એમનામા શ્રદ્ધા છે મારે એમના દર્શન કરવા છે મને જલદી એમની પાસે લઈ જાવ "

આ સાભળીને ડૉ પાઠકના આનંદનો પાર ન રહ્યો તેઓ મનોમન શ્રીહનુમાનદાદાનો અને પૂજ્ય ગુરુજીનો ઉપકાર માનવા લાગ્યા, તથા ડૉ. હરિવદનને પ્રેમથી ભેટીને સાત્વન આપ્યું કે, 'કાઈ બગડી નથી ગયું. પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી બધુ સારુ થયું છે પૂજ્ય ગુરુદેવની આપણા ઉપર પરમ કૃપા છે યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ થયે એઓશ્રી મુબઈ પધારશે અને આપણને એમના દર્શન થશે જ હમણા આ હનુમાનદાદા આપણે ત્યા બિરાજે છે તેમના દર્શન અને પૂજનથી આપણું કલ્યાણ થશે ' આ પ્રસંગથી ડૉ હરિવદનના જીવનમા પૂરેપૂરો પલટો આવી ગયો છે અને તેઓ પણ તેમના પિતાની જેમ જ પૂજ્ય ગુરુદેવના અનન્ય ભક્ત બની ગયા છે નિયમિત સાધનામા બેસે છે અને તેમને દિવ્ય અનુભવો થાય છે આ પ્રસંગ પછી પાછી વાર જય રે ૧૯૬૬ના જુલાઈમા પૂજ્ય ગુરુદેવ મુબઈમા પધાર્યાં ત્યારે તેઓશ્રી ડૉ. પાઠકને ત્યા જ ઊતર્યા અને

કે હરિવદનને પણ તેઓશ્રીની અહર્નિશ ભાવપૂર્વક સેવા કરી અત્યારે પણ પૂજ્ય ગુરુદેવ ડૉ પાઠકને ત્યા હોય ત્યારે ત્યા જનારા સર્વ સાધકોને એ હરિવદનની આદર્શ ગુરુસેવા જોવા મળે છે

૮

સગુણ ઉપાસના

[મુંબઈ, તા ૨૮-૬-૧૯૬૮]

આજે પૂજ્ય શ્રી ગુરુદેવે પોરબંદરના યુવરાજ સાહેબશ્રી ઉદયભાણસિંહજીને સગુણ ઉપાસના વિષે સમજાવતા કહ્યુ કે સગુણ ઉપાસના એટલે સગુણ પૂજા તે બહુ જ નિયમિત અને પદ્ધતિસર થવી જોઈએ કોઈ વાર પૂજા થાય અને કોઈ વાર ન થાય તે ન ચાલે એવુ થાય તો એનુ ફળ ન મળે જેમ આપણા ઘેર કોઈ મહેમાનને બોલાવીએ પછી પહેલા દિવસે એમની સરભરા કરીએ પણ પછી એમની પરવા ન કરીએ તો મહેમાનને કેવુ લાગે? જોકે દેવતા બધે જ હાજર છે સૌ સૌના લોકમા પણ છે પણ આપણે ઉપાસના કરીએ છીએ ત્યારે તે દેવતા મૂર્તિમા કે છબીમા હાજર થાય છે એમની પૂજા નિયમિત પૂર્ણ ભાવથી કરવામા આવે તો જ ફળ મળે છે

૯

રાજકોટમાં સમૂહધ્યાન

[રાજકોટ, તા ૧૫-૮-૧૯૬૫]

પૂજ્ય ગુરુદેવ હમણા છેલ્લા ૫ દર દિવસથી રાજકોટમા બિરાજે છે અહી પહેલી જ વાર સમૂહ ધ્યાનનો કાર્યક્રમ બરાબર ચાલી રહ્યો છે આ વિષય અહી તદ્દન નવો હોવા છતા ઘણા લોકો ધ્યાન માટે આતુર હોવાથી લોકોમા ઉત્સાહ બહુ છે રોજ લગભગ ૧૫૦ થી ૧૬૦ પુરુષો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો મળીને નિયમિત ધ્યાનમા આવે છે લગભગ બધાને ધ્યાન સારુ લાગે છે કેટલાકને તો મુદ્રાઓ વગેરે સારી ક્રિયાઓ થાય છે બીજાને નવા નવા અનુભવો થાય છે લગભગ ૧૦-૧૫ જણાને તો ધ્યાનનો સમય પૂરો થયા પછી રોજ જગાડવા પડે છે જગાડવામા ઘણો સમય જાય છે

અહી ની વ્યવસ્થા મ રા મોટા ભાઈશ્રી મુકુન્દ લભાઈ એ કરી છે અને બધુ જ સરસ રીતે વ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે બીજા ભાઈઓનો સહકાર સારો હોવાથી ધ્યાન માટે હાલ, લાઈટ તથા પાથરવાની શેતરંજીઓ વગેરે પણ મળી ગયા છે અહી પણ પોરબંદરની જેમ શ્રી ધ્યાનયોગી મ ડળ કાયમનુ સ્થપાઈ જશે અને ધ્યાનની પ્રવૃત્તિ કાયમી ચાલુ રહેશે એમ લાગે છે સમૂહધ્યાન સાજના છા વી ૮ા ચાલે છે ધ્યાન પહેલા પૂજ્ય મુકુંદભાઈ બધાને જરૂરી સૂચનાઓ આપે છે અને ધ્યાન પછી સાધકોના નવા અનુભવો વાચી સભળાવવામા આવે છે તથ પૂજ્ય ગુરુજી સાધકોને નવા

અનુભવોના આધારે સૂચનાઓ તથા માર્ગદર્શન આપે છે. વાતાવરણમાં કોઈ દિવ્ય આનંદ ભરેલો હોય એવો અનુભવ થાય છે દૂરદૂરથી જ કલકત્તા, પોરબંદરમાથી તથા જામનગર, રાજકોટમાથી, ભક્તિનગરમાથી ધ્યાનમાં બેસવા લોકો આવે છે સમાજના મધ્યમ સ્તરમાથી તથા ઉચ્ચ સ્તરમાથી પણ લોકો આવે છે

સવારે ૮થી ૧૦ સુધી પણ થોડા પૂજ્ય ગુરુજીએ પસંદ કરેલા સાધકો રોજ એમની પાસે ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે તે બધાને સરસ ધ્યાન લાગે છે તથા અદ્ભુત દિવ્ય અનુભવો થાય તેમની પ્રગતિ થઈ રહી છે સવારે ૧૦થી૧૧-૩૦ અને બપોરે ૩ાાથી ૫ાા૦૦સુધી પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે મુલાકાતનો સમય છે કોઈ પણ ભાઈ અથવા બહેન તેઓશ્રીને તે સમયે મળી શકે છે અને શકાઓના ખુલાસા કે મૂઝવણનો ઉકેલ મેળવી શકે છે અને માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે અને લોકો પોતાની સાધનાની શકાઓ અને મૂઝવણો લઈને આવે છે

હુ મુબઈથી રાજકોટ તા ૧૧-૮- થી તા ૧૫ ૮ ૫ સુધી ગયેલો એ દરમ્યાન પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણાના પ્રશ્નોના જવાબ આપતા અને માર્ગદર્શન આપતા તે સાભળવાનો મને અનહદ લાભ મળ્યો પણ તેમાથી અમુક જણના દાખલા નોધવા જેવા છે જે વાચવાથી બીજા ઘણા સાધકોને માર્ગ દર્શન મળશે

સાધના દરમ્યાન ગરમી વધી જાય તેના ઉપાયો

એક બહેન આવેલા મધ્યમ વર્ગના હતા માતાજીના ઉપાસક હતા ઘણા વરસોથી રોજ કલાકો સુધી માતાજીની

પૂજા, જપ વગેરે કરે છે પણ પાંચ છ વરસથી તેમનું મન એકાગ્ર થઈ જાય છે ધ્યાન લાગી જાય છે કોઈ વાર શરીરમાં કંપારી પણ થાય છે પણ બે ત્રણ વરસથી એમને શરીરમાં બહુ જ બળતરા થાય છે આ ત્રાસ સહન ન થવાથી તે બહેન એક ટબમાં પાણી લઈને એના કલાકો સુધી બેસી રહે છે હજી પૂજા વગેરેનો કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો છે આ ક્રિયાઓ શાથી થાય છે તે આ બહેનને ખબર નથી કોઈ વાર પૂજા કરતા કરતા તેઓ બેભાન પણ થઈ જાય છે એક વાર તો એમના પતિએ ડૉક્ટરને બોલાવેલા ડૉક્ટર ઈન્જેક્શન આપવની તૈયારી કરતા હતા તેવામા તેઓ ભાનમા આવી ગયા તેથી ડૉક્ટરે ઈન્જેક્શન ન આપ્યુ આ બધા અનુભવે થી આ બહેન તથા તેમના પતિ મૂંઝાઈ ગયેલા અને પૂજ્ય ગુરુદેવ રાજકોટમા આવ્યા છે તે સમાચાર જાણીને તેઓના શરણે આવ્યા

પૂજ્ય ગુરુદેવે આ બહેનને સમજાવ્યુ કે એકાગ્રતાથી પૂજા વગેરે કરતા કરતા તેમની કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થઈ ગઈ છે અને એમના શરીર વગેરેની શુદ્ધિ કરવા અને એમની પ્રગતિ કરવા માટે આ શક્તિ અમુક ક્રિયાઓ કરે છે તેમા ગરમી પણ ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે યોગ્ય ઠંડા ઉપચારો કરવા જોઈએ તે ઉપચારો નીચે પ્રમાણે છે

(૧) ઘી દૂધ, માખણ મધ વગેરે ખોરાકમા વધારે લેવા

(૨) મોસંબી, નાળિયેરનુ પાણી વગેરે ફળો લેવા

(૩) મરચુ, તેલ, વગેર તામસી ખોરાક બંધ કરી દેવો અને સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો

(૪) પગના તળિયામા અને હાથની હથેળીઓમા

કાંસાની વાટકીથી એરંડિયું ઘસવું, કાંસાની વાટકી કાળી થઈ જશે.

(૫) હાથપગમાં મેંદી વાટીને થેપલી કરીને પણ મૂકી શકાય.

(૬) માથે દૂધી ખમણીને મૂકવાથી પણ ગરમી ખેંચી લે છે.

(૭) કાળી માટીનો પેક પણ માથે મૂકી શકાય.

આ બધા ઉપાયો કરવાને બદલે આ બહેન પાણીમા બેસી રહેતા. એ કેમ જીવતા રહ્યા એ જ પૂજ્ય ગુરુદેવને નવાઈ લાગે છે આવુ કરવાથી મનેપાત થાય અને મરી જવાય અથવા લકવો પણ થઈ જાય કુંડલિની શક્તિની—માતાજીની કૃપા છે કે આવું કાંઈ આ બહેનને ન થયુ હવે એમણે પૂજનો—ધ્યાનનો સમય ઓછો કરી નાખવો જોઈએ. અડધા કલાકનો જ સંકલ્પ કરીને બેસવું જોઈએ અને ઉપર જણાવેલા ઉપચારો શરૂ કરી દેવા જોઈએ એક અઠવાડિયુ આ પ્રમાણે કરીને પછી ફરી પાછા મળી જવાનુ એમને પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યુ

ધ્યાન માટે એકાંત જરૂરી છે? પાત્રતા જરૂરી છે?

એક દિવસ બીજા એક ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાન સમૂહમાં કરી જ ન શકાય ધ્યાન તો ગુપ્ત રીતે અને એકાંતમા જ કરાય વળી પાત્રતા હોય એવાને જ ધ્યાન કરાવાય એવું મારું માનવું છે આપ તો સર્વને સમૂહધ્યાન કરાવો છો એમ કેમ?

આનો જવાબ પૂજ્ય ગુરુદેવે બહુ સરસ આપ્યો.

તેઓએ કહ્યું કે ધ્યાન સમૂહમાં ન લાગે, એકાંતમાં જ લાગે તેનો જવાબ તમે અહીં અમારું ધ્યાનનું કાર્ય થઈ રહ્યું છે તેમા આવીને જુઓ તો મળશે. સમૂહમાં બધાને સરસ ધ્યાન લાગે છે અને અનુભવો થાય છે તે જાતે તમે જોઈ શકો છો. સારા કાર્યો–ધાર્મિક કાર્યો સમૂહમાં થાય તેમ બધા જ ધર્મોમા બતાવેલું છે. બધા જ ધર્મોમાં પ્રાર્થના સમૂહમાં થાય જ છે ને! બધા સાથે મળીને ભજનકીર્તન અને પ્રાર્થના કરવામાં એક પવિત્ર આધ્યાત્મિક વાતાવરણ સરજાય છે તે વાતાવરણની અસર એક વાર તો નાસ્તિકો ઉપર પણ થઈ જાય છે ખાસ કરીને સમૂહમા સાથે ધ્યાનમાં બેસવાથી તો બહુ જ લાભ થાય છે ને નવું જ પવિત્ર વાતાવરણ સરજાય છે. ન લાગતું હોય એવા સાધકોને પણ એનાથી જલદી ધ્યાન લાગે છે અને બીજાઓની પ્રગતિ જલદી થાય છે. આપણા ગાયત્રી મંત્રમા પણ સમૂહધ્યાનનું મહત્વ બતાવેલું છે. એમાં 'ધીમહિ કહેલું છે, એટલે કે અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. હું ધ્યાન ધરું છું એમ નથી કહ્યું.

પાત્રતાની બાબતમા પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ સરસ સમજણ પાડી. તેઓશ્રીએ કહ્યું કે પાત્રતા હોય એને જ આ લાઈનમાં લાવવો એ વાત યોગ્ય નથી પાત્રતા હોય એને પછી કરવાપણું શું છે? જે માણસ વિદ્વાન છે તેને ભણાવવા જેવું જ શું હોય? તેમ જે પાત્ર હોય એટલે જેણે આ વસ્તુ મેળવેલી છે તેને પછી આપવા જેવુ શું હોય? બી એ સુધી ભણેલાને શાળામા અભ્યાસ માટે જવાની જરૂર ન હોય. જે કાંઈ જાણતા નથી એને જ પહેલેથી ભણવાની જરૂર છે. વળી આ લાઈનમાં આવ્યા

પછી શક્તિ જાગ્રત થતાં માણસની ચિત્તશુદ્ધિ થવા માંડે છે અને આપોઆપ પાત્રતા આવવા માંડે છે. તમારે ખાતરી કરવી હોય તો અત્યાર સુધીમાં ઘણા સાધકોના સ્વભાવ આ લાઈનમાં આવ્યા પછી—ધ્યાન લાગવા માંડ્યા પછી સુધરવા માંડ્યા છે. એમને મળીને આની ખાતરી કરી શકો છો.

ધ્યાન માટે બ્રહ્મચર્ય અનિવાર્ય છે?

એક ભાઈએ એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન કર્યો કે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા સિવાય ધ્યાન લાગે જ નહીં અને તેવું બ્રહ્મચર્ય બહુ જ મુશ્કેલ છે અને આપ તો બધાને એમ જ ધ્યાન કરાવો છો, તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે ધ્યાન માટે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય અનિવાર્ય છે?

ઉપરના પ્રશ્નના જવાબમા ગુરુદેવે સમજણ પાડી કે, આ લાઈનમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન જરૂરી છે, પરંતુ એનો અર્થ એ ન થાય કે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના પાલન સિવાય ધ્યાન થઈ શકે નહીં. આમા કાંઈ ડરવા જેવું છે જ નહીં. હા, એટલું ખરુ છે, ચક્રવેધનની ક્રિયાઓ થતી હોય તે દરમિયાન બ્રહ્મચર્ય પાળવામા આવે તો ઝડપી પ્રગતિ થાય અને એ વખતે બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થાય તો જેમ એક માણસ સો રૂપિયા કમાતો હોય અને સો ખર્ચી નાખે, તો કશું બચે નહીં અને લાભ થાય નહીં તે જ રીતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય તો તે શક્તિ જમા થવાથી પ્રગતિ થાય. બ્રહ્મચર્યના ખંડનથી બગાડ થાય નહીં. પણ સાધક સાધનાકાળમા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પ્રગતિ ઝડપી થાય છે અને બ્રહ્મચર્યનું ખંડન થાય તો મંદ ગતિએ થાય છે એટલે જેટલો ધારીએ એટલો લાભ ન થાય.

ચક્રવેધન થઈ ગયા બાદ દરેક કામમા નિયમિતતા આવી જાય છે. ધ્યાન સુંદર લાગવા માટે એટલે સાધકને આપોઆપ બીજી પ્રવૃત્તિઓની જેમ વિષયવાસના પણ ઓછી થઈ જાય છે અને ઘણા સાધકોને જાત જાતના વ્યસનો આપોઆપ છૂટી જાય છે.

આપણા મહર્ષિ વશિષ્ઠ એક મહાન યોગી હતા અને અદ્‌ભુત શક્તિ ધરાવતા હતા એમને સો પુત્રો હતા તો તેઓ બ્રહ્મચારી હતા એમ કેમ કહેવાય? આવા દાખલાઓ આપણામા ઘણા મળે છે

આ પ્રમાણે આ લાઈનમા આવતા નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય સિવાય ધ્યાન ન થઈ શકે એવો ખોટો ખ્યાલ સમાજમા પ્રવર્તે છે અને તેથી આ ધ્યાન લાઈનમા આવતા લોકો ડરે છે પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીએ આ એક અતિ પ્રચલિત ભ્રમ દૂર કરીને સાધકો ઉપર મોટો ઉપકાર કર્યો છે

યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન વિના હઠયોગના પ્રયોગો કરવા એ જોખમકારક છે

ત્રીજા એક ભાઈએ એક વાર પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે પોતાનો ઇતિહાસ કહ્યો અને તેમની તકલીફ દૂર કરવા એઓશ્રીને વિનંતિ કરી તેઓ રાજકોટમા એક મંદિરના પૂજારી છે અને હઠયોગના પ્રયોગો ઘણા વરસથી કરે છે તેઓ પ્રાણાયામ તથા મૂલબંધ કાયમ કરે છે પહેલા તો મૂલબંધ થોડી મિનિટ જ કરતા હતા પણ છેલ્લા થોડા વરસોથી કલાકો સુધી મંદિરમા પાઠ, અનુષ્ઠાન વગેરે કરવામા મૂલબંધમા જ બેસી રહે છે એમની તબિયત બગડી છે. હોજરી અને આતરડા તદ્દન નબળા પડી ગયા છે જરા પણ પચતુ નથી ગેસ રહ્યા કરે છે ગભરામણ થાય છે,

ડૉકટરોની દવા કરી પણ ફેર ન પડ્યો છેવટે એક ડૉકટરે કહ્યું કે આ કોઈ કુદરતી બીમારી છે. તો કુદરતી ઈલાજ જ કરો. હવે તે ભાઈએ સાભળ્યું કે એક ધ્યાની મહારાજ રાજકોટમા પધાર્યા છે. તેઓ આ યોગી મહારાજના શરણે આવ્યા છે.

આ ભાઈના એક સાથીદાર હતા. તે આવો જ પ્રયોગ કરતા હતા. બ નેએ સાથે જ ચાલુ કરેલા એમની તબિયત પણ બગડી. તેઓ તો એવા કંટાળી ગયા કે તેમણે આપઘાત કર્યો.

પૂજ્ય ગુરુજીને આ ભાઈની વાત સાભળીને ખુબ જ દયા આવી અને તેમણે સમજાવ્યુ કે હઠયોગના પ્રયોગો યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન વિના ન કરાય. મૂલબંધ અને પ્રાણાયામને લીધે પ્રાણની ખોટી ગતિ થવાથી એમની તબિયત બગડી છે. તેઓ કેવી રીતે જીવતા રહ્યા એ જ નવાઈ લાગે છે. મૂલબંધ પ્રાણાયામ કરતા હોય ત્યા સુધી જ કરાય પ્રાણાયામ સિવાય કલાકો સુધી ન થાય ખાલી જોવા ખાતર જ લાબા વખત મૂલબંધ કરવાથી અપાનવાયુની ઊર્ધ્વગતિ થયા કરે અને આંતરડાને અને હોજરીને નબળા પાડે, તથા બીજુ નુકસાન થાય છે. મુબઈમા એક સાધક યશવંતરાય વ્યાસને પણ આમ જ થતુ હતું અને પૂજ્ય ગુરુદેવે સાદા પ્રયોગથી એમની તબિયત એક અઠવાડિયામા સારી કરી નાખેલી. એમ આ ભાઈને પણ એઓશ્રીએ ચાર દિવસ પછી સવારના આવવાનુ કહ્યુ. તે દિવસે એઓશ્રી તેમને સાદો પ્રયોગ બતાવશે આ પ્રયોગ કરવાથી તેમની તબિયત સુધરી જશે.

સાધકે ખંત અને ધીરજથી અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ

એક દિવસ એક ભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે, "મને ધ્યાન લાગે છે અને આનંદ આવે છે પણ હજી વિચારો બંધ થતા નથી. તો મારા વિચારો બંધ ક્યારે થશે?"

પૂજ્ય ગુરુદેવે બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યું કે તમારે વિચારોને આવવા દેવા. રોકવા પ્રયત્ન ન કરવો. સાક્ષીભાવથી વિચારો આવે તેને તટસ્થતાથી જોયા કરવા. રોકવા પ્રયત્ન કરશો તો તે રોકાશે તો નહીં પણ તે વિચારોને રોકવાના નવા વિચારો આવશે. માટે જ 'સાધક સંદેશ'માં જાંબુ વીણવાનો દાખલો આપ્યો છે. તેની યાદ દેવડાવી. જાંબુ વીણવામાં ધ્યાન રાખવાને બદલે છોકરાઓને દૂર કાઢવામા રહી ગયા તો જાંબુ પણ ખોયા અને છોકરાઓ પણ ન ગયા. આ પ્રમાણે આવતા વિચારોને રોકવા પ્રયત્ન કરીએ તો એ વિચારો તો રોકાય નહીં પણ નવા વિચારો આવવા લાગે. એના કરતાં એની પરવા જ ન કરીએ તો થોડી વારમા એ વિચારો ઓછા થવા માંડશે. સમાધિ કેમ નથી લાગતી, વિચારો બિલકુલ બંધ કેમ નથી થતા એની ચિંતા ન કરવી જોઈએ. હવે તમારી શક્તિ જાગ્રત થઈ છે અને ધ્યાન લાગવા માંડયું છે. તો જરૂર સમાધિ લાગશે માગ પ્રાપ્ત થઈ થઈ ગયો છે. ધીરજથી ખંતથી એના ઉપર ચાલ્યા જવું તે આપણું કામ છે. જરૂર સ્થાને પહોંચશું એવી શ્રદ્ધા સાથે અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આપણે કૂવો ખોદતા હોઈએ ત્યારે પાણી આવે ત્યાં સુધી માટી કાઢયા જ કરીએ છીએ. થોડી માટી કાઢીને રોજ વિચાર કરવા નથી બેસતા કે હજી પાણી કેમ ન આવ્યું? એમ કરશું તો જલદી કંટાળી જઈશું, થાકી જઈશું. એવી રીતે આપણે

ચૂલા ઉપર ભાત ચડવા મૂક્યા હોય ત્યારે તપેલીમા ચોખા તથા પાણી ભરીને ચૂલા ઉપર મૂક્યા પછી નીચે બળતું કરવું એ જ આપણું કામ છે. એની મેળે એનાથી ભાત સમય થતાં ચડી જશે પણ ઘડીએ ઘડીએ ઢાંકણી ઉતારીને જોયા કરીએ કે ભાત હજી કેમ ચડતા નથી, તો ભાત ચડતા વાર લાગશે. જેમ કેરીના ગોટલાને જમીનમા વાવ્યા પછી એને પાણીનું સિંચન કરતા રહેવાથી સમય થતા તે મોટું ઝાડ થશે અને આપણને કેરી આપશે પણ જો અધીરા થઈને રોજ રોજ જમીન ખોદીને જોઈએ કે ગોટલીમાંથી આંબો થયો કે નહી, તો ગોટલામાથી છોડ પણ થશે નહીં અને કેરી પણ મળશે નહી. તેમ ધ્યાનમા બેસીને જો રોજ વિચારે ચડી જઈએ કે હજી સમાધિ કેમ નથી લાગતી, હજી વિચારો કેમ બંધ થતા નથી, તો તે આપણી પ્રગતિમા વિઘ્નરૂપ જ થશે.

૧૦

ડૉ. પાઠકને ત્યાં 'ગુરુપૂર્ણિમા'નો ઉત્સવ

[મુંબઈ, તા ૫-૭-૧૯૬૬]

આ વખતે પૂજ્ય ગુરુદેવ તા. ૨-૭-'૬૬ ના રોજ અમદાવાદથી પ્લેનમા મુંબઈ પધાર્યાં ત્યાંથી તેઓશ્રી ડૉ. કેદારનાથ પાઠકને ત્યા ઊતર્યાં છે તે દિવસે ગુરુપૂર્ણિમા હતી. તેથી ગુરુપૂજન બહુ સરસ રીતે કરવામા આવ્યું. રાતના સંગીત-ભજન કીર્તનનો કાર્યક્રમ હતો.

બીજે દિવસે તા. ૩-૭-'૬૬ ના રોજ રવિવાર હતો. નિયમ મુજબ સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ વરલી ૫૦ માં ત્યાં રાખવામાં આવેલો. ઘણા સાધકો આવેલા. ત્રણેય રૂમ ભરાઈ ગયેલા. પૂજ્ય ગુરુજીએ મંત્રોચ્ચાર કર્યો બધાને સરસ ધ્યાન લાગેલું. ખૂબ જ આનંદ આવ્યો.

ડૉ. પાઠકને ઘેર રોજ રાતના ૯ થી ૧૦ સુધી સમૂહ-ધ્યાનનો પ્રોગ્રામ હોય છે. બધા જિજ્ઞાસુ સાધકોને લાભ મળે એટલે પૂજ્ય ગુરુજીએ જ આ પ્રમાણે રખાવેલ છે અને પોતે રોજ મંત્રોચ્ચાર પણ કરે છે. એથી સૌ સાધકોને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. ધ્યાનમાં પ્રગતિ પણ સારી થાય છે. ધ્યાન પૂરું થયા પછી સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રીને પ્રશ્નો પૂછે છે. ખાસ કરીને નવા સાધકો તેમની શંકાઓના સમાધાન માટે અને માર્ગદર્શન માટે પ્રશ્નો પૂછે છે ત્યારે પૂજ્ય ગુરુજી જે ઉત્તરો આપે છે, શંકાઓનું સમાધાન કરે છે તથા માર્ગદર્શન આપે છે તે સાંભળવાનો લહાવો અનેરો હોય છે. પૂજ્ય ગુરુદેવનું સ્વરૂપ એ વખતે દિવ્ય ભાસે છે તેઓશ્રીના મુખ ઉપરના ભાવ કોઈ ફિરસ્તા જેવા હોય છે અને આંખમાં ચમક જુદી જ દેખાય છે. આપણને એમ લાગે કે જાણે એઓશ્રીના આ સ્વરૂપના દર્શન કર્યા જ કરીએ. એમના મુખ ઉપરથી આંખ હઠાવવાનું મન જ ન થાય અને જાણે એમના આ જ્ઞાનમય શબ્દો સાંભળ્યા જ કરીએ. ગુરુકૃપાથી જ આવો અલભ્ય લાભ મળી શકે છે તેઓશ્રી રોજિંદા વ્યાવહારિક દાખલા-દૃષ્ટાંતોથી ભરપૂર દલીલો કરીને આપણને તેમની સરળ ભાષાથી ઊંડું જ્ઞાનમય રહસ્ય સમજાવે છે અને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપે છે. એકંદર તેઓશ્રીનું પ્રવચન એવું ઉપયોગી હોય છે કે એક

એક શબ્દ શ્રુતિવાક્ય જેવું હોય છે અને ટેઈપરેકોર્ડ કરી લેવા જેવું હોય છે. મને દુઃખ થાય છે કે હું શોર્ટહેન્ડ નથી જાણતો, નહીં તો તેઓશ્રીના મુખમાથી નીકળેલ બધા જ શબ્દોની નોંધ લઈ લેત છતાં, પણ અહીં જે કાંઈ મુદ્દા મારી મંદબુદ્ધિ પ્રમાણે યાદ રહ્યા છે તે લખી નાખું છું જેથી જ્યારે પણ તે વંચાય ત્યારે એટલો તો લાભ મળે !

હઠયોગથી જાતે શક્તિ જાગ્રત કરવામાં થતો અનર્થ

છેલ્લા બે દિવસથી એક નવા જ સાધકભાઈ ધ્યાનમાં આવે છે. તેઓ પ્રાણાયામ અને હઠયોગની મુદ્રાઓ વગેરેથી કુંડલિની જાગ્રત કરવા થોડા વરસથી પ્રયત્નો કરે છે પણ તેમને કેટલીક શારીરિક તકલીફો રહે છે તે બાબતો વિષે તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે માર્ગદર્શન માગ્યુ તેના જવાબમા ગુરુજીએ સરસ મુદ્રાઓ સમજાવેલા, જે નીચે પ્રમાણે હતા

"મનની એકાગ્રતા એ જ યોગ યોગ: चित्तवृत्ति निरोध । ઘણા લોકોને યોગ વિષે ખોટો ખ્યાલ છે અને યોગનો ખોટો હાઉ છે.

"હઠયોગના પ્રયોગો જેવા કે પ્રાણાયામ, નેતિ, ધોતિ, બાન્તી નૌલી, મુદ્રાઓ, બંધ વગેરે પુસ્તકો વાચીને કે સાભળીને કરવાના ન હોય. આ બધા પ્રયોગો પ્રાણને વશ કરવા માટે છે અને પ્રાણ વશ કરવો તે સિંહને વશ કરવા બરાબર છે સિંહને વશ કરવામા જરા પણ ભૂલ થઈ તો તે આપણને મારી નાખે તેમ પ્રાણને વશ કરવામા પણ નાની સરખી ભૂલ થઈ તો શરીરમા રોગો થાય અને મૃત્યુ પણ થાય એવા દાખલા બનેલા છે. યોગ્ય ગુરુના સાન્નિધ્યમા રહીને

તેમના માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ તે બધા પ્રયોગો કરવા જોઈએ જુદી જુદી યોગસાધના, હઠયોગ તથા કર્મકાંડ વગેરે બધું જ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખ વગર ન થવું જોઈએ એમ બધા જ પુસ્તકોમા લખેલું હોય છે ફક્ત પ્રભુનું નામ-સ્મરણ એ એક જ છે, જેમા કોઈના માર્ગદર્શનની જરૂર નથી અને જાતે કરીએ છતા કાંઈ નુકસાન થતું નથી પણ ફાયદો કરે છે યોગ્ય ગુરુની દેખરેખ વિના જાતે જ જો પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવો હોય તો કુંભક વિનાનો કરવો તેથી નુકસાન થતું નથી કુંભકસાથેના પ્રાણાયામમા ચોક્કસ માત્રાઓ હોય છે [જેમ કે એક, ચાર અને બે] પૂરક, કુંભક અને રેચકની જે માત્રાઓ હોય તે બરાબર જાળવવી જોઈએ તેમા જો જરા પણ ફેર પડે તો સાધકના આરોગ્યને નુકસાન થાય છે વળી કુંભક પછી રેચક કરતી વખતે જે શ્વાસ બહાર નીકળે તે બહુ જ ધીમી ગતિએ નીકળવો જોઈએ હથેળીમા લોટ લઈને નાક પાસે રાખ્યો હોય તોપણ તે ઊડવો ન જોઈએ, એવી ધીમી ગતિ શ્વાસની રેચક વખતે હોવી જોઈએ પણ કુંભક પછી રેચક શરૂ થતા જ શ્વાસ જોરથી નીકળી જવનો સંભવ છે, અને એમ થવાથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે

'એ જ પ્રમાણે બંધ, મુદ્રાઓ વગેરે ફાયદાકારક છે પણ તેમનો અતિરેક થાય તો નુકસાનકારક બની રહે છે જેમ દૂધ અમૃત જેવું છે, પણ તે અતિશય લેવામા આવે તો ઝેરનું કામ કરે છે અને તબિયત બગાડે છે તેમ બંધ વગેરે પ્રમાણથી વધારે વખત સુધી કરવામા આવે તો પ્રાણમા વિકાર થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે રાજકોટમા બે ભાઈઓ રોજના કલાકો સુધી મૂળબંધ કરીને

એમી રહેતા બનેની તબિયત બગડી આતરડા તદ્દન નમળા પડી ગયા અપાન કુપિત થવાથી આ હાલત થઈ. ભૂખ લાગે નહી અને ખાય તો પચે નહી જેમ ઘણા ડૉક્ટર તથા વૈદની દવાઓ ઘણી કરી પણ ફેર ન પડયો માનસિક સ્થિતિ નબળી થઈ ગઈ તેઓ આખો દિવસ ભયભીત અને નિરાશ રહ્યા કરે એક ભાઈએ તો આપઘાત કરીને જીવનનો અત આણ્યો અને સાભળ્યુ છે કે બીજા ભાઈ પણ બીમારીથી ગુજરી ગયા

"શક્તિચાલન મુદ્રા વિગેરેથી ઘણા ભાઈઓ શક્તિ જાગ્રત કરવા અને તેની ઊર્ધ્વ ગતિ કરવા પ્રયત્નો કરે છે પણ યોગ્ય ગુરુની દોરવણી વિના ફક્ત પુસ્તક વાચીને અથવા વાતો સાભળીને આમ કરવામા કેટલુ જોખમ રહેલુ છે તે તેઓ જાણતા નથી આવા સાધકોને નાડીશુદ્ધિ અને ચક્રોની શુદ્ધિ થઈ ન હોય અને શક્તિચાલન મુદ્રા વગેરેથી શક્તિ જાગ્રત કરાવીએ તો મળને લીધે તેના માર્ગમા અવરોધ હોય છે આવી સ્થિતિમા નીચેથી પ્રાણનુ દબાણ થવાથી શક્તિની ઊર્ધ્વ ગતિ થવાને બદલે તેની આડી ગતિ થાય છે અને તેના અનર્થો થાય છે, જે સાધકને ભોગવવા પડે છે

નાનાં બાળકોને ધ્યાન જલદી કેમ લાગે છે?

[મુંબઈ, તા. ૧૦-૭-૧૯૬૬]

એક નવા સાધકભાઈએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે નાના બાળકોને બેસતાં વેંત જ ધ્યાન લાગી જાય છે. એમને તો પ્રાણાયામ કરવાની પણ જરૂર નથી પડતી. જ્યારે મને પ્રાણાયામ વગેરે કરવાથી પણ હજી ધ્યાન લાગતુ નથી એનુ કારણ શું?

ત્યારે ગુરુજીએ ઉત્તર આપ્યો કે બાળકો તો કોરી પાટી જેવા છે. કોરી પાટી પર જે લખીએ તે લખાઈ જાય છે. જ્યારે આપણા બધા ઉપર તો આ જીવનના અનેક સંસ્કારો પડેલા છે. તેથી પાટી ઉપર અનેક લિસોટા કરેલા હોય તેવા છીએ. માટે સંસ્કારો ભૂંસાય નહી અથવા તો લિસોટા ભૂંસાય નહી ત્યા સુધી નવું કાઈ તે પાટી ઉપર લખી શકાય નહીં એથી જ મોટાઓને ધ્યાન લાગતા વાર લાગે છે. જ્યારે બાળકોને ગત જન્મોના સારા સંસ્કારો જ હોય છે. આ જન્મના ખરાબ સંસ્કારો તેઓને પડેલા હોતા નથી અને તેઓ એકદમ ભોળા હોવાથી તેઓમાં અભિમાન, ઈર્ષા, શંકા, કુશંકાઓ વગેરે કાઈ પણ હોતું જ નથી તેથી તેઓનુ કામ જલદી થાય છે

જેમ વરસાદનુ પાણી પડતુ હોય છે ત્યા સુધી સ્વચ્છ હોય છે પણ જેવું જમીનને અડયું કે તેમા માટી અને કચરો ભળે છે. પછી તેમા ફટકડી નાખી મૂકીએ ત્યારે જ તે શુદ્ધ થાય છે. નાનાં બાળકોનું હૃદય વરસતા વરસાદના

પાણી જેવું છે. અને આપણું હૃદય જમીન પર પડેલા પાણી જેવું છે.

ધ્યાનમાં થતી ખેચરી મુદ્રા અને હઠયોગની ખેચરી મુદ્રા

તે જ નવા સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે હઠયોગમા ખેચરી મુદ્રા કેટલી મુશ્કેલ છે, જ્યારે અહીં તો ઘણા સાધકોને ધ્યાનમા ખેચરી મુદ્રા અને બીજી મુદ્રાઓ તથા બધ વગેરે થાય છે જે સામાન્ય રીતે જલદી સાધ્ય નથી એનું કારણ શું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે આના જવાબમા કહ્યુ કે હઠયોગીઓ માટે ખેચરી મુદ્રા સાધ્ય કરવી બહુ મુશ્કેલ છે તેઓ એ છેદન, દોહન વગેરે ક્રિયાઓ કરીને જીભને પહેલા તો ખૂબ જ લાબી કરવી પડે છે તેમા લગભગ છ કે બાર મહિના માથાકૂટ કરવી પડે છે તેમા પણ જો જરા વધારે કપાઈ જાય તો વાચા બધ થવાનો સભવ છે પછી જીભને મોઢામા અંદર લઈને ઊલટી કરીને તાળવે લગાડવાની હોય છે જ્યારે આ લાઈનમા કુડલિની જાગ્રત થયા પછી સાધકની પ્રગતિ માટે જરૂર હોય તો આપોઆપ ખેચરી મુદ્રા થાય છે એમા સાધકને કાઈ જ કરવાપણુ નથી ફક્ત શક્તિને શરણે જવાનુ હોય છે, અને જે કાઈ ક્રિયાઓ શરીરમા થાય તે થવા દેવાની હોય છે જરા પણ તે ક્રિયાઓ રોકવા પ્રયત્ન કરવાનો ન હોય.

યોગીઓ જ ગલમા ખેચરી મુદ્રા કરીને બેસી જાય છે. અને મહિનાઓ સુધી એમને ભૂખ કે તરસ લાગતી નથી. એમને ખાવાપીવાની કોઈ જરૂર હોતી નથી,તાળવામા ઉપરથી ઝરતા અમૃતરસના બિદુઓનુ તેઓ પાન કરે છે. ખેચરી

મુદ્રા દ્વારા તે રસને ગળામાંથી હોજરીમા ઊતરી જતો અટકાવે છે અને આવી રીતે એનું પાચન થઈ જતું અટકે છે. ખેચરી મુદ્રા કરીને તેઓ ઘણા દિવસ સુધી ચલાવી શકે છે.

આ લાઈનમા ખેચરી તથા બીજી મુદ્રાઓ, બંધો પ્રાણાયામ વગેરે આપોઆપ શક્તિ દ્વારા જ થાય છે શક્તિ સાધકના શ્રેય માટે, એની પ્રગતિ માટે જે કાંઈ જરૂરી હોય છે તે બધુંજ કરાવે છે ધ્યાનમાથી જાગ્યા પછી સાધક તે બધું કરવા ધારે તો ન થાય સાધકની શુદ્ધિ માટે, તેની નાડીઓની શુદ્ધિ માટે એટલે કે એના શરીરમા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ જે મળો હોય તે દૂર કરવા માટે આ બધી ક્રિયાઓ શકિત કરાવે છે. પણ જાતે જો તે બધી ક્રિયાઓ કરવા જઈએ તો બગબગ થાય નહિ અને શરીરને નુકસાન થાય. જેમ આપણા ઘરની આસપાસ સાફસૂફીનું કામ મ્યુનિસિપાલિટીવાળા કરે છે. પણ આપણે એમને કાઢી મૂકીએ અને જાતે સાફસૂફીનું કામ કરવા લાગીએ તો બરાબર ન થાય વળી કોઈ દિવસ આળસ આવી ગઈ અને સાફસૂફીનું કામ ન થયું તો કચરો વધી જાય અને બીમારી ફેલાય પણ મ્યુનિસિપાલિટીને એ કામ સોપી દઈએ તો તેઓ નિયમિત એ કરવાના અને બરાબર કરવાના કારણ કે તેઓની દેખરેખ રાખવાવાળા હોય છે એવી જ રીતે નાડીશોધનનું કામ હઠયોગ દ્વારા આપણે જાતે કરીએ તો તેમા આવું જોખમ રહેલુ છે પણ જો શક્તિની શરણાગતિ સ્વીકારીને એને જ સોપી દઈએ તો તે જરૂર હશે તે સાફસૂફી બરાબર કરશે. માટે જ સાધકોને ધ્યાનમા નાડીની શુદ્ધિ માટે અને મળ દૂર કરવા માટેની જરૂરી ક્રિયાઓ આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, બંધ વગેરે

આપોઆપ થાય છે. ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી સાધકને તેમાંથી કાંઈ પણ ન આવડતું હોય એમ પણ બને.

હઠયોગની ક્રિયાઓમાં રહેલું જોખમ

ઉપરના અનુસંધાનમાં જ પૂજ્ય ગુરુદેવે હઠયોગમાં રહેલા જોખમોને સમજાવતાં કહ્યું કે રબરની નળીમાં ખૂબ કચરો જામી ગયો હોય અને એને સાફ કરવા એમાં ખૂબ જ જોરથી પાણીનો પ્રવાહ નાખીએ તો શું પરિણામ આવે ? પાણીના પ્રવાહના જોરથી કચરો જામ્યો હોય તે તો નીકળે કે ન નીકળે પણ નળી ફાટી જવાનો અથવા તો નબળી પડવાનો સંભવ ખરો. આવી જ રીતે હઠયોગમાં આસન, બંધ, મુદ્રાઓ કે પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણનો પ્રવાહ જોરથી વહેવડાવવામા આવે ત્યારે નાડીઓમા મળ જામેલો હોય અને માર્ગ ખુલ્લો ન હોવાથી નાડીઓમા નુકસાન થાય છે અથવા નાડીઓ નબળી પડે છે. અહીંયા આપણે

મળ તેની શુદ્ધિ કરવા માટે તેને જરૂરી એવી ક્રિયાઓ ઝકિત કરાવે છે. દરેક સાધકના સંસ્કારો જુદા જુદા હોય છે. અને તેથી જ દરેક સાધકનો અનુભવ જુદો જુદો હોય છે.

૧૨

ધ્યાનમાંથી પરાણે જગાડવાથી નુકસાન થાય છે

[શુ.દિ. તા ૧૪-૭-૧૯૬૬]

એક સાધકભાઈ જે કોસ્ત્રેન્જિયન છે અને છેલ્લા દોઢેક વરસથી સાધના કરે છે તેમને ધ્યાન સારું લાગે છે પણ સમૃદ્ધધ્યાનમા બેસે ત્યારે ધ્યાનનો સમય પૂરો થયા છતા જાગતા નથી અને રોજ તેમને જાગ્રત કરવા માટે બહુ પ્રયત્નો કરવા પડે છે તેમને ધ્યાનમાથી જગાડયા પછી આજે પૂજ્ય ગુરુદેવે એક મહત્ત્વનુ સૂચન કર્યું જે બધા જ સાધકોને બહુ ઉપયોગી છે.

એઓશ્રીએ કહ્યુ કે, "ધ્યાનમા બેસતા પહેલા સમય સર જાગવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ જેથી સમય થતા તરત જ જાગી જવાય રોજ રોજ ધ્યાનમાથી જબરજસ્તીથી જગાડવામા આવે તો નુકસાન થાય છે અને પ્રગતિ અટકે છે હા, જ્યારે જ્યારે સમય વધારે હોય ત્યારે વધારે સમય સુધી ધ્યાનમા બેસવુ પણ સંકલ્પ પ્રમાણે જાગી જવું જોઈએ."

શક્તિ જાગ્રત થાય છે ત્યારે મોં ખોલીને ખાવાનું માંગે છે

[મુંબઈ, તા ૧૭-૭-૧૯૬૬]

એક બહેન હજી દસેક દિવસથી જ ધ્યાનમા બેસવા આવે છે પણ તેમને છેલ્લા બે દિવસથી ધ્યાન સારુ લાગે છે ધ્યાન ખૂબ ઊડું લાગે છે અને લાંબો સમય સુધી રહે છે તેમનુ માથુ ગરમ થઈ જાય છે પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમના પિતાશ્રીને ભલામણ કરી કે તે બહેનને દૂધમા ઘી નાખીને આપવું તથા માખણ વગેરે ઠંડી વસ્તુઓ આપવી જોઈએ ત્યારે તેમના પિતાએ કહ્યુ કે તે બહેનને દૂધમા ઘી નાખીને પીવાનુ તથા માખણ વગેરે લેવાનુ ગમતું નથી અને ભાવતું નથી

પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ એમને સમજાવ્યુ કે શકિત જાગ્રત થાય ત્યારે નાડીઓમા ગરમી વધે તો ઠંડી વસ્તુઓ લેવી જોઈએ ગરમ વસ્તુઓ જેવી કે તેલ, મરચુ વગેરે બધ કરવા જોઈએ નહીંતર ગરમી વધી જાય છે અને તબિયત બગડે છે તેમાથી અનેક અનર્થ થવા સભવ છે તે વખતે ડૉકટર અથવા વૈદની દવા લેવાથી ઊલટી અસર થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય વધારે બગડે છે પછી આવી રીતે ગરમી વધી જવાથી તબિયત બગડ્યાના થોડાક દાખલા પૂજ્ય ગુરુદેવે આપ્યા છેવટે એઓશ્રીએ કહ્યુ કે, "શક્તિ જાગ્રત થાય છે ત્યારે મો ખોલીને ખાવાનુ માગે છે તેને

આપણે સાત્ત્વિક ખોરાક આપવો જોઈએ, નહીંતર તે આપણને ખાઈ જાય છે."

૧૪

બ્રહ્મરંધ્રમાં કાળ પહોંચી શકતો નથી

[મુંબઈ, તા. ૧૭-૭-૧૯૬૬]

આજે રવિવારે સવારે વરલીમાં મારે ત્યાં નિયમ મુજબ સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ પૂરો થયા પછી થોડા સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેઠા હતા અને વાર્તાલાપ ચાલતો હતો. તેવામાં પંડિત શ્રી દેવેન્દ્રવિજયજી ગુરુજીનાં દર્શને આવ્યા. એઓને ધ્યાનયોગ વિષે વધારે જાણવાની ઘણી ઉત્કંઠા હતી. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને તેમણે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા અને તેમના પ્રશ્નોના ખુલાસા ગુરુદેવશ્રીના સ્વમુખેથી સાંભળીને તેમણે ઘણો આનંદ વ્યક્ત કર્યો. તે બધામાંથી સૌને ખૂબ રસ પડે એવા પ્રશ્નો નીચે પ્રમાણે હતા :

પ્રશ્ન : કેટલાક યોગીઓ મૃત્યુ સમયે આત્માને હૃદયમાંથી ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં ચડાવીને મૃત્યુને પાછું હઠાવી શકે છે તેમ સાંભળ્યું છે. તે અત્યારે આ જમાનામાં સત્ય છે ?

જવાબ : હા. બ્રહ્મરંધ્રમાં જીવને ચડાવીને મૃત્યુને હઠાવી શકાય છે. તે સત્ય વાત છે અને આ જમાનામાં પણ બને છે.

પ્રશ્ન : શું આવા યોગીઓ આ જમાનામાં છે?

જવાબ: હા, આ સમયમાં પણ એવા યોગીઓ છે. એ વસ્તુ પ્રેક્ટિસથી સાધ્ય થઈ શકે છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ચડાવી દેવાથી મૃત્યુથી બચાય છે અને જીવન લંબાવી શકાય છે કારણ કે બ્રહ્મરંધ્રનો ભાગ સુરક્ષિત ભાગ છે. ત્યાં મૃત્યુ પહોંચી શકતું નથી. ત્યાં કાળ પહોંચી શકતો નથી. તે સ્થળ કાળથી પર છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ચડાવીને આપણે કલાકો કે દિવસો સુધી રહીએ છીએ પણ જાગીએ ત્યારે જાણે હજી બે જ મિનિટ થઈ હોય એમ લાગે છે. માટે તે સ્થળ કાળથી પર છે.

પણ યોગીઓ આવી રીતે પોતાનું જીવન લંબાવ્યે રાખતા નથી કારણ કે જીવન લંબાવવાનો હેતુ શો? જીવનમાં સો વરસ જીવો કે હજાર વરસ જીવો એમાં શો ફેર પડવાનો? જીવનનું ધ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનું છે. તે પ્રાપ્ત થઈ ગયું પછી શરીર ટકાવવાનો મોહ યોગીઓને હોતો જ નથી. શરીરમાં એમને રસ હોતો જ નથી શરીર અત્યારે પડે કે વર્ષો પછી પડે એના માટે એમને પરવા હોતી જ નથી. તો પછી તેને વધારે ટકાવવા પ્રયત્ન શા માટે કરે?

૧૫

ધ્યાનથી સાધક ધીમે ધીમે અંતર્મુખ થતો જાય છે

[મુંબઈ, તા ૨૨-૭-૧૯૬૬]

આજે એક સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે ધ્યાનના લાંબા અભ્યાસથી સાધકનું મન ધીમે ધીમે અંતર્મુખ થવા લાગે છે જેમ કાચબો પોતાના અંગો અંદર સંકોચી લે છે તેમ જગતમાંથી પોતાની વૃત્તિઓને અંદર જ સંકોચી લેવાની શકિત સાધકમાં આવે છે.

૧૬

દીર્ઘશ્વાસની આપણી પ્રાચીન વિદ્યા

[મુંબઈ, તા ૨૪-૭-૧૯૬૬]

આજ રવિવારે સવારે મારે ત્યાં સમૂહધ્યાન પછી કેટલાક સાધકભાઈઓ પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેસીને સત્સંગનો આનંદ માણી રહ્યા હતા. તેમાંથી એક સાધકભાઈએ અમેરિકન માસિક 'રીડર્સ ડાઈજેસ્ટ'માં દીર્ઘશ્વાસ અને એનાથી મટતા કેટલાક રોગો વિષે છપાયેલા લેખ વિષે વાત કાઢી તે અમેરિકન ભાઈ લખે છે કે સામાન્ય રીતે આપણા શ્વાસોશ્વાસમાં આપણાં ત્રીજા ભાગના ફેફસાં જ કામમાં આવે છે બાકીના બે તૃતીયાંશ ફેફસાં ભાગ લેતા નથી પણ દીર્ઘશ્વાસ લેવામાં અને

કાઢવામાં ફેફસાંનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ થાય છે. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયા આપોઆપ થાય છે. કારણ કે છાતી ફૂલવાથી અંદર વેક્યુમ (ખાલી જગા) થાય છે અને બહારના વાતાવરણના દબાણને લીધે ફેફસાં આપોઆપ ફૂલે છે અને હવા અંદર ખેંચાય છે. પણ શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આપણે બરાબર પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આ ભાઈએ ઘણા રોગો આ રીતથી મટાડ્યા છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવે આ બાબત સમજાવ્યું કે આવી રીતે દીર્ઘશ્વાસ લેવાથી ફેફસા પૂરેપૂરું કામ કરે છે અને શરીરની અશુદ્ધિઓ બરાબર બહાર નીકળે છે અને શુદ્ધ હવા અંદર જવાથી શુદ્ધ પ્રાણ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરની અશુદ્ધિઓ દૂર થવાથી શરીરના રોગો દૂર થાય છે. દીર્ઘશ્વાસ લેવાથી શરીરની શુદ્ધિ પહેલાં થાય છે પછી ધ્યાન લાગે છે. દીર્ઘશ્વાસ લેવાવાળાને માનસિક શાંતિ પણ લાગે છે. ગુસ્સો ઓછો થતો જાય છે અને ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ મનની સ્થિરતા રહે છે આ બધી વિદ્યા આપણી જ છે. હજારો વર્ષોથી તેનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે પણ હવે તે ભુલાઈ ગઈ છે અને આપણા ભણેલા લોકોની નજર પશ્ચિમ તરફ ગઈ છે. માટે જ આ દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા માટે અમેરિકન માસિકમાં આવ્યું તે સાચું એમ આપણે માનીએ છીએ.

બીજા એક સાધકભાઈએ પૂછ્યું કે દીર્ઘશ્વાસની ક્રિયા જમીને તરત જ કરી શકાય કે અમુક કલાક પછી જ કરાય?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે જમ્યા પછી પણ દીર્ઘશ્વાસની પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે પણ તેમાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામની જેમ જોરથી શ્વાસોશ્વાસ ન થવા જોઈએ.

દીર્ઘશ્વાસ પ્રેક્ટિસથી સહજ બની શકે છે

આના જ અનુસંધાનમાં મેં પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે દીર્ઘશ્વાસના આવા સરસ ફાયદા છે તો તેની લાંબી પ્રેક્ટિસ પછી તે સહજ બનાવી શકાય કે નહીં? એટલે કે આપણે ગમે તે કામ કરતા હોઈએ પણ શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ પ્રમાણે સ્થિર રીતે એકસરખા લાંબા લેવાતા હોય એમ બની શકે ખરું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તર આપ્યો કે બનાવી શકાય. જરૂર બનાવી શકાય. લાંબા વખતના મહાવરાથી તે બની શકે છે. સામાન્ય રીતે આપણે વિચારો કરતા હોઈએ કે કામ કરતા હોઈએ ત્યારે શ્વાસ ઉપર ઉપરથી જ ચાલતો હોય છે. પણ દીર્ઘશ્વાસની લાંબી પ્રેક્ટિસ પછી તે સહજ બની જશે. મન શાંત બની જશે. ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ મન ઉશ્કેરાશે નહીં અને તેથી શ્વાસોશ્વાસ પણ બદલાશે નહીં. આવી રીતે સ્વભાવ બદલાતો જશે અને સાત્ત્વિકતા આવતી જશે.

એક જૂના સાધકભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે મને તો ઘણી વાર કામ કરતાં કરતાં ખુલ્લી આંખે પણ શ્વાસ રોકાઈ જતો હોય અથવા સૂક્ષ્મ ચાલતો હોય એમ અનુભવ થાય છે. આપે હમણાં દીર્ઘશ્વાસનું મહત્ત્વ અને એના ગુણો સમજાવ્યા, તો મને એમ કેમ થતું હશે?

એના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે શ્વાસની એ ક્રિયા તો સાધકોની કુંડલિની જાગ્રત થયા પછી આપોઆપ થાય છે. ચૈતન્ય શક્તિ જ એ કરી રહી છે. તેથી કાંઈ વાંધો નહીં. આપણે જો શ્વાસને એ પ્રમાણે જબરજસ્તી

રોકીએ અથવા સૂક્ષ્મ રીતે લઈએ તો નુકસાન થાય. અહીં તો તે દૈવી શકિત જ આપણા ભલા માટે એ ક્રિયાઓ કરી રહી છે. તેથી જરાય નુકસાન થાય જ નહીં.

એક સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછયું કે ઘણા લોકો યોગના નામે જમીનમાં દટાઈને રહે છે, તો દટાઈ રહે તેટલા દિવસ તેઓને પૂરતી શુદ્ધિ હવા તો શું થોડી હવા પણ ન મળે. તો શું એ લોકો ખેચરી મુદ્રા કે એવું કાંઈ કરતા હશે?

પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો કે એ પ્રેકિટસથી થઈ શકે છે. લાંબી પ્રેકિટસ જોઈએ જેમ ઘણા માણસોને ગમે તેવી ગરમી હોય કે બફારો હોય તોપણ મોઢા ઉપર ઓઢીને સૂવાની ટેવ હોય છે, જ્યારે બીજાઓને ગમે તેવી ઠંડીમાં કે હવામા પણ મોઢું ખુલ્લુ જ રાખીને સૂવું ફાવે છે. એ પ્રમાણે પ્રેકિટસ કરતા કરતા બહુ જ સૂક્ષ્મ હવાથી પણ રહી શકવાની ટેવ તે લોકો પાડે છે. પણ આવા પ્રયોગો કરનારને અંદરનો આનંદ મળતો નથી. તેઓ નિસ્તેજ હોય છે. તેમના મો ઉપર મૃદુતાને બદલે કઠોરતા અને દુઃખ દેખાય છે.

૧૭

ધ્યાનનો આનંદ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ

[મુબઈ, તા ૨૪–૭–૧૯૬૬]

એક જૂના સાધકે પ્રશ્ન કર્યો કે ધ્યાનમા આનદ આવે છે તે પણ એક વૃત્તિ જ છે ને? આપણુ ધ્યેય તો નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે તો ધ્યાનના આનદનુ મહત્ત્વ શુ ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે ધ્યાનનો આનદ એ પણ એક વૃત્તિ જ ખરી પણ આ આનદ અદરનો છે આ વૃત્તિની મદદથી જ આપણે આપણા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરીશુ એમા એકાગ્રતા વધતા વધતા તે વૃત્તિ પણ શમી જશે અને સમાધિ લાગી જશે

આપણે આ અભ્યાસ દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિના એ ધ્યેય તરફ જ જઈએ છીએ આપણે જમવા બેસીએ છીએ તો પેટ ભરાવાનુ જ છે તેમ આ અભ્યાસ કરતા કરતા આપણુ નિર્વિકલ્પ સમાધિનુ ધ્યેય પ્રાપ્ત થવાનુ જ છે અતરનો આનદ તો શરૂઆતથી આવવા માડે છે જેમ સાકરનો ગાગડો પાણીમા નાખીએ તો તે પૂરેપૂરો ઓગળ્યો ન હોય છતા પાણીમા મીઠાશ તો આવે જ છે એ વખતે સાકરનો ગાગડો પણ હાજર છે અને પાણી પણ છે બ નેની હાજરી હોવા છતા પાણીમા મીઠાશ પણ છે તે જ પ્રમાણે ધ્યાન કરતા કરતા આનદનો અનુભવ થાય છે તે પાણીમા સાકરની મીઠાશ જેવો છે તે આનદ હોવા છતા આ સ્થિતિમા સાધકને ધ્યાન કરવાનુ ભાન હોય છે છતા બ્રહ્માનદનો અનુભવ પણ થાય છે આમ થતા થતા જેમ

સાકર પીગળતી જાય છે અને પાણીમાં મીઠાશ વધતી જાય છે તેવી જ રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ વધતાં તેમા આનંદનો વધારો થતો જાય છે. છેવટે સાકર પૂરેપૂરી પીગળી જાય છે. એનું અસ્તિત્વ જ રહેતું નથી. સાકર પાણી સાથે એકરૂપ બની જાય છે અને ત્યારે સાકરનું અને પાણીનું અલગ અલગ અસ્તિત્વ હતું તે મટી જાય છે. તે જ પ્રમાણે નિર્વિકલ્પ સમાધિમા પણ એકરૂપ બની જવાય છે, આનંદ સ્વરૂપ બની જવાય છે. ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાનક્રિયાનુ ભાન મટી જાય છે.

૧૮

ધ્યાનમાં ઉગ્ર રૂપનાં દર્શન

[મુંબઈ, તા ૨૮–૭–૧૯૬૬]

આજે એક સાધકભાઈ જેમના ૧૦–૧૧ વરસના બાબાને સરસ ધ્યાન લાગે છે અને દિવ્ય દર્શનો વગેરે થાય છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે બાબાને ગઈ કાલે શ્રી અંબાજી માતાના દર્શન થયા પણ પહેલા તો વાઘને જોઈને ડરી ગયો એનું કારણ શું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે કોઈ દેવદેવીઓના ઉગ્ર રૂપ જોઈને પણ ડરી જવાય પણ બીજી વખત ધ્યાનમા બેસતાં પહેલા તે દેવ અથવા દેવીને પ્રાર્થના કરવી કે ઉગ્ર રૂપના દર્શન ન આપે તેનાથી સૌમ્યરૂપના જ દર્શન થશે અને ડર નહીં લાગે ઘણી વાર ઉગ્ર સ્વરૂપના દર્શન થવાથી

સાધક બાળક કે બાલિકા ડરી જાય છે. અને ચીસ પાડી ઊઠે છે.

લીંબડીમાં એક સાધક બાલિકાને શ્રીહનુમાનજીના ઉગ્ર સ્વરૂપનાં દર્શન થવાથી તે ડરી ગઈ. અને બીજે દિવસે ધ્યાનમાં બેસવા આવવાનું બંધ કર્યું. ખબર પડતાં એને ઉપર પ્રમાણે સમજાવવામાં આવી અને તેણે પાછું ધ્યાનમાં બેસવાનું શરૂ કર્યું. તેથી તેને ધ્યાનમાં સૌમ્ય દર્શન થવા લાગ્યાં અને આનંદ આવવા લાગ્યો.

૧૯

ક્રિયાઓ ચાલુ થતાં મંત્રજપમાં ભૂલ પડે તો શું કરવું?

[મુંબઈ, તા. ૩૦-૭-૧૯૬૬]

એક નવા સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે ભૂતશુદ્ધિ મંત્રની રોજ એક માળા કરવાની સૂચના આપેલી. તે ભાઈએ જણાવ્યું કે માળા શરૂ કરતાં જ થોડી વારમાં ક્રિયાઓ શરૂ થઈ ગઈ. પણ હજી બરાબર ભાન હોવાથી મેં તો મંત્રની માળા ચાલુ જ રાખી. પણ ક્રિયાઓ દરમ્યાન મંત્રજપમાં ભૂલો થવા લાગી. મંત્રના પહેલાં ચરણમાં અને ચોથા ચરણમાં બોલવામાં ભૂલો વધારે થવા લાગી કારણ કે બંનેમાં થોડી સામ્યતા છે. ઘણી વાર ચોથા ચરણને બદલે પહેલું ચરણ બોલી જવાય છે અને કોઈ વાર પહેલાના બદલે ચોથું બોલી જવાય છે. તો હવે

મારે શું કરવું? ક્રિયાઓ ચાલુ થાય તોપણ મંત્રજપ ચાલુ રાખવો કે નહીં? અને ભૂલો પડે તો શું કરવું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે એના જવાબમાં સમજાવ્યું કે ક્રિયાઓ ચાલુ થયા પછી પણ ભાન હોય ત્યાં સુધી મંત્રજપ ચાલુ રાખવો. આગળ જતાં ભાન પણ નહીં રહે અને ઊંડું ધ્યાન લાગી જશે. ભૂલો પડે તો કાંઈ વાંધો નહીં એ ભૂલો આપણે તો નથી કરતાને? શક્તિ જાગ્રત થયા પછી તે જ શરીરનો કબજો લઈને બધું કરાવે છે પછી ભૂલ પડે તો એનો દોષ આપણને લાગવાનો પ્રશ્ન જ નથી. વળી પહેલાં ચરણના બદલે ચોથું ચરણ બોલાય કે ચોથા ચરણને બદલે પહેલું બોલાય તો કાંઈ વાંધો નહીં આપણે પગે ઘી ઘસીએ કે માથે ઘી ઘસીએ આપણો અર્થ એટલો જ સરે છે અને ગરમી દૂર થાય છે

ત્યાર પછી બીજા એક સાધક ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે આમ ક્રિયાઓ ચાલુ થતા મંત્રજપમાં ભૂલ પડે અથવા ધ્યાન લાગી જાય તો માળા કરવાનો નિયમ છે તેમાં ભંગ થાય એનું શું કરવું?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે નિયમનો ભંગ થાય એમાં વાંધો નહીં. જે હેતુસર આપણે નિયમ કર્યો છે તે હેતુ સરે છે પછી નિયમને વળગી શા માટે રહેવું? મંત્રમાં શક્તિ છે અને તે મંત્ર ફરી ફરીને બોલવાથી ઘર્ષણથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને શક્તિ જાગ્રત થાય છે. તે શક્તિ થોડા મંત્ર બોલતા જ જાગ્રત થઈ જાય પછી જાગ્રત થયેલી શક્તિને છૂટથી કામ કરવા દેવું જોઈએ નહીં કે શક્તિને કામ કરતી રોકીને મંત્રની અમુક સંખ્યા પૂરી

કરવાનો આગ્રહ રાખવો. આપણો હેતુ મંત્રની અમુક સંખ્યા પૂરી કરવાનો નથી પણ શકિત જાગ્રત કરવાનો છે.

સ્થૂળ શરીરમાથી સૂક્ષ્મ શરીર છૂટું પાડવાનો પ્રયોગ

આજે ધ્યાન પછી વાર્તાલાપમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યુ કે યોગમા આગળ વધતા અમુક પ્રયોગો દ્વારા સાધક પોતાના સ્થૂળ શરીરમાથી સૂક્ષ્મ શરીરને છૂટું પાડી શકે છે અને પોતે પોતાના સ્થૂળ શરીરને મૃત જેવું જુદું પડેલુ જુએ છે. પહેલા તો તેને ડર લાગે છે પણ પછી તે ડર નીકળી જાય છે. જ્યારે યોગી આ પ્રમાણે સ્થૂળ શરીર છોડીને જાય છે ત્યારે કોઈ બીજો હલકી કક્ષાનો પ્રેતાત્મા તે શરીરમા દાખલ થઈ જવાનો ભય રહે છે. તે માટે તેને રક્ષણ મળવું જોઈએ આપણા એક જૂના સાધક બહેનને આ અનુભવ થયો છે અને એમને રક્ષણ માટે વિધિ મે કરાવેલી છે. બીજા એક સાધકભાઈ કે જે યુવાન એન્જિનિયર છે તેમને આવો કાઈક અનુભવ થવા લાગ્યો છે. પણ એમને ડર લાગે છે.

૨૦

જેવો પુરુષાર્થ તેવું ફળ

[મુંબઈ, તા ૭-૮-૧૯૬૬]

આજે એક જૂના સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે કોઈ કોઈ જૂના સાધકોને અનુભવ થાય છે કે આપ ઘણા દૂર હો પણ સૂક્ષ્મ રીતે આપ એમની સાથે જ છો.

એવો અથવા બીજો કોઈ ખાસ અનુભવ મને થતો નથી. એનું કારણ શું ?

ત્યારે ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે અમદાવાદમાં પણ એક સાધકભાઈ મને ફરિયાદ કરતા હતા કે એમને હજી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગતી નથી તો મારે એનો જવાબ એટલો જ આપવાનો છે કે આ માટે તમારા પોતાના પ્રયત્નો કેટલા છે? આખો દિવસ વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિમાં રચ્યાપચ્યા રહો અને થોડો વખત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો એથી જલદી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગે? હા, ધીમે ધીમે પ્રગતિ થાય. આ પ્રવૃત્તિને જ સર્વસ્વ ગણીને એની પાછળ પડવું જોઈએ. તમે કેટલો સમય આને આપો છો? સ્વામી વિવેકાનંદજી, કે જેઓ સર્વસ્વનો ત્યાગ કરીને આમાં જ લાગેલા હતા, તેમને પણ શક્તિપાત થયા પછી નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગતા કેટલા વર્ષ લાગેલા? તમે પણ એ પ્રમાણે લાગી જાવ અને પછી નિર્વિકલ્પ સમાધિ ન લાગે તો મને કહેવાનું.

૨૧

મંત્રમાં તન્મયતા થતાં મંત્ર મૂર્તિમંત બને છે

[મુંબઈ, તા ૧૨-૮-૧૯૬૬]

અમદાવાદથી એક સાધકભાઈ ખાસ પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં સાધનાનો લાભ લેવા માટે મુંબઈ આવ્યા છે. તેઓ સવાર-સાંજ બે વખત ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં ધ્યાનમાં બેસે છે. આજે રાતે સમૂહધ્યાનમાંથી ઊઠીને તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યાં અને બોલ્યા કે અદ્ભુત દિવ્ય

આનંદ આવ્યો. આજે આપે કમાલ કરી. આજે તો ધ્યાનમાં બેસતાં જ રોજની જેમ મંત્રો બોલાવા લાગ્યા. મંત્રો બોલાતા જાય અને સામે તેજોમય અક્ષરે તે મંત્રો લખાતા જાય. મંત્રો ધીમે ધીમે બોલાય તો તે પણ ધીમે ધીમે લખાય અને મંત્રો ઝડપથી બોલાય તો તે પણ ઝડપથી લખાય. જો મંત્રો બોલાતા અટકી જાય તો તે પણ લખાતા અટકી જાય. આમ કેમ થયું હશે ?

એના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે આનું કારણ મંત્રોમાં તમારી તન્મયતા અને એકાગ્રતા છે. મંત્રોના શબ્દોમાં તન્મયતા આવવાથી મંત્ર મૂર્તિમંત બને છે. ડૉ. ગિજુભાઈ રાવળને પૂછી જુઓ. તેમને નર્મદા–કિનારે નાની મોટી પનોતીમાં મંત્ર મૂર્તિમંત થયાનો અનુભવ બરાબર થયેલો. (આ નાનીમોટી પનોતીનો મને થયેલો અનુભવ અન્યત્ર સવિસ્તર વર્ણવેલો છે.)

ધ્યાનમાં ભ્રૂકુટિમાં ગરમી અને દાઝાયાના અનુભવનું રહસ્ય

આ જ સાધકભાઈને આજે સવારે ધ્યાનમાં એક અદ્ભુત અનુભવ થયો. ધ્યાનમાં તેમને ભ્રૂકુટિમાં આજ્ઞાચક્ર ઉપર ગરમ ગરમ લાગેલું અને ધ્યાનમાંથી જાગીને એમને એ જગ્યાએ એવું બળવા લાગ્યું કે જાણે કોઈએ બળતી સિગારેટ ન ચાંપી હોય! એમણે અરીસામાં જોયું તો તે જગ્યાએ નાનો એવો એક ગોળ દાઝયા જેવો ડાઘ હતો અને તેના ઉપર જરા બળતરા થતી હતી. અત્યારે રાત્રે પણ તે ડાઘ અમે સૌએ જોયો.

પૂજ્ય ગુરુદેવે આ અનુભવનું કારણ સમજાવ્યું કે આ સાધકભાઈને આજ્ઞાચક્રભેદન થતું ન હતું. અને ત્યાં

કામ અટકેલું હતું. વળી એમને તે જગ્યાએ દુઃખાવો પણ રહેતો હતો. હવે આજે પ્રાણની આ ક્રિયા ત્યાં એટલી બધી તીવ્ર થઈ કે આજ્ઞાચક્રભેદન જલદી થઈ જશે અને તે ભાઈનો ત્યાંનો દુઃખાવો પણ મટી જશે. (મને પોતાને પણ ધ્યાનમાં માથામાં અને પગના સાંધામાં પ્રાણની ક્રિયાના અને ગરમીના તથા ત્યાંના દુઃખાવા તરત જ મટી ગયાના બે વખત અનુભવો થયેલા તે અન્યત્ર સવિસ્તર આપેલ છે.)

૨૨

સંકલ્પથી ધ્યાનને અને ક્રિયાઓને રોકી શકાય છે

[મુંબઈ તા. ૧૪-૮-૧૯૬૬]

દહીંસરથી એક ભાઈ થોડા દિવસથી ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે. ગુરુકૃપાથી એમનું કામ જલદી થઈ ગયું. ધ્યાનમાં એમને ખૂબ જ શારીરિક ક્રિયાઓ થાય છે એટલી બધી કે અજાણ્યા માણસને તો નવાઈ જ લાગે અને એને પાગલ જ કહે અથવા દારૂ પીધો હોય કે કોઈ નશો કર્યો હોય એમ કહે પણ ધ્યાન છૂટયા પછી તે ભાઈને પૂછીએ તો કહે કે "મને ખૂબ જ આનંદ આવે છે અને જાગવું ગમતું નથી." તેમણે ગુરુદેવને પૂછ્યું કે મારે ટ્રેનમા લાંબો રસ્તો છે અને કદાચ ટ્રેનમાં સ્થિરતા આવતાં ધ્યાન લાગે અને બેઠા બેઠા જ ક્રિયાઓ થવા લાગે તો શું કરવું ?

પરમકૃપાળુ એવા ગુરુદેવે એનો ઉપાય બતાવ્યો કે ગાડીમાં ધ્યાન લાગવા માંડે ત્યારે આંખો ખોલી નાખવી અને મનમાં સંકલ્પ કરવો, "હે ગુરુદેવ, મને......ને

અત્યારે ધ્યાન ન લગે એમ કરો" આ પ્રમાણે ગુરુદેવને સ બોધીને તમારુ નામ લઈને મનમા ત્રણ વખત સ ક પ કરવો એથી ધ્યાન નહી લાગે

આ જ પ્રમાણે આજે રાતે બધા સાધકોની વચમા આ ભાઈ ધ્યાનમા બેઠા ત્યારે તેમને ખૂબ ક્રિયાઓ થવાથી બીજા સાધકોને ડખલ ન થાય માટે તેમને ગુરુદેવે એ ક્રિયાઓ અત્યારે ન થાય એવો સ કલ્પ કરવાની સૂચના આ પી તેથી ભાઈને આ ધ્યાન લાગ્યુ પણ શારીરિક ક્રિયાઓ બિલકુલ ન થઈ જોકે ધ્યાનમાથી ઊઠયા પછી તે ભાઈએ દુ ખ પૂર્વક કહ્યુ કે "અત્યારે ક્રિયાઓ ન થઈ તેથી મને જરાય આનદ ન આવ્યો જાણે મને બાધી દીધો હોય એમ લાગ્યુ અને મને અકળામણ જેવુ થતુ હતુ મને એમ થતુ હતુ કે બધા સાધકો ધ્યાનમાથી જાગી જાય પછી છેવટે ત્રણ મિનિટ માટે પણ મને પૂજ્ય ગુરુદેવ ક્રિયાઓ થવા દે તો કેવુ સારુ ? આ ભાઈ ધ્યાનમા વાઘ જેવી ગર્જના કરતા હતા તેથી તેમનુ નામ 'વાઘમામા' પાડયુ હતુ

૨૩

અમૃત પણ વધારે પડતુ લેવાય તો વિષ બને છે

[સુરત, ૧૪-૮-૧૯૬૬]

પુ જ્ય ગુરુદેવ પાસે એક ભાઈ આ વેલ તેઓ ઘણા વરસથી જાતજાતની સાધના કરે છે અને ઘણા પ્રયોગો કરેલા છે પણ તેમને ખાસ લાભ થયો નથી અને અમુક

શારીરિક ફરિયાદો છે. તેથી માર્ગદર્શન માટે તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે આવેલા છે આ ભાઈ અમારા એક સાધકભાઈના મિત્ર છે તેથી આજે સમૂહધ્યાન પત્યા પછી પૂજ્ય ગુરુદેવે તે સાધકભાઈને સંબોધીને એ ભાઈ વિષે વાત કરી. તેઓશ્રીએ અમને સમજાવ્યું કે તે ભાઈએ ખોટી રીતે કેટલાક પ્રયોગો કરીને પોતાની તબિયત બગાડી છે વળી પ્રયોગોમાં અતિરેક કરવાથી પણ તબિયતને નુકસાન થયું છે તેમણે દોઢ દોઢ કલાક સુધી શિર્ષાસન કરેલું છે. તેઓ એમ માનતા હતા કે શિર્ષાસન કરવાથી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે અને વધારે વખત સુધી શિર્ષાસન કરવાથી જલદી શક્તિ જાગ્રત થશે એમ માનીને તેમણે દોઢ દોઢ કલાક સુધી શિર્ષાસન કરેલુ પણ આનાથી એમના માથામા લોહીનો ભરાવો રહ્યા કર્યો અને હવે મગજની નબળાઈ લાગે છે, અને કાનમા અવાજ આવ્યા કરે છે કંટાળી ગયા છે. અમૃત પણ વધારે પડતુ લેવાય તો વિષ બને છે. ઘી અમૃત ગણાય છે, પણ વધારે પડતુ લેવાય તો વિષ જેવુ કામ કરે છે, શરીરની શુદ્ધિ થઈ હોય અને શિર્ષાસન કરવાથી યોગ્ય સમયે જરૂર કુંડલિની જાગ્રત થાય છે પણ આમ અતિરેક કરવાથી તો નુકસાન જ થાય છે

એવી જ રીતે આ ભાઈએ "નાદાનુસંધાન"ના પ્રયોગો પણ ખોટી રીતે કરેલ છે અને અતિરેક કરીને તબિયત બગાડી છે "નાદાનુસંધાન" યોગ્ય રીતે કરવામા આવે તો જરૂર તેનાથી ધ્યાન લાગે છે પણ તે યોગ્ય ગુરુની દોરવણીથી જ કરવુ જોઈએ. 'નાદાનુસંધાન'મા નાદ જમણા કાનથી જ સંભળાય અને અમુક સમયે જ તેની પ્રેક્ટિસ

કરાય આખો દિવસ નહીં. જમણા કાનથી સંભળાય તે 'અનાહત' નાદ બરાબર છે, જ્યારે ડાબા કાનથી સંભળાય તે માયાનો નાદ છે. જે સાધકને લાભ કરી આપવાને બદલે નુકશાન કરે છે અને માયામાં વધારે ને વધારે ફસાવે છે

'અનાહત' નાદ દસ પ્રકારના છે જેમ કે સિંહની ગર્જના, બંસરીનો નાદ, ઘંટડીનો નાદ, આગ્ની થતી હોય. ઘંટારવ થતો હોય એવો નાદ, શંખનો નાદ, સમુદ્રની ગર્જના, મૃદંગનો અવાજ, પવનના સૂસવાટા, વીણા, ભ્રમરનો નાદ વગેરે આવા દસ પ્રકારના નાદ હોય છે તે સાભળતા મન તેમા એકાગ્ર થવાથી ધ્યાન લાગે છે અને સાધકની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થાય છે

આ બધા સાધનો જનકલ્યાણ માટે જ છે પણ તે યોગ્ય માર્ગદર્શનથી યોગ્ય રીતે થવા જોઈએ, નહીંતર નુકસાન કરનાર બને છે એથી કાઈ એ સાધનો ખરાબ છે એમ ન કહી શકાય ! જેમ કે 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરવાથી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે જેને નાડીશુદ્ધિ થઈ ગઈ હોય તે જ 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરે તો એની શક્તિ જાગ્રત થાય છે. પણ નાડીશુદ્ધિ ન થઈ હોય, નાડીઓઓમા મળ ભર્યો હોય, અવરોધો હોય અને આપણે 'શક્તિચાલન' મુદ્રા કરીએ તો શક્તિ જાગ્રત તો થાય પણ એનો માર્ગ સાફ નથી અને એના ઉપર મુદ્રા દ્વારા દબાણ કરવામા આવે તો તેથી તે આડી જાય છે પરિણામે સાધકના આતરડા અને બીજા અવયવોને નુકસાન થાય છે આથી સાધકનુ જીવન દુ ખમય બની જાય છે

કુંડલિની જાગ્રત થતાં ક્રિયાઓ થવાનુ કારણ

[ગુરુ, તા ૧૮-૮-૧૯૬૬]

નવા સાધકોને સંબોધીને પૂજ્ય ગુરુદેવે આજે કહ્યું કે ક્રિયાઓ થાય તેથી જરા પણ ગભરાવાનું નહી કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય ત્યારે કંપ વગેરે ક્રિયાઓ થાય છે જેમ નદી હોય છે તે ઉનાળામા સૂકી પડી હોય છે અને તેમા સૂકા પાદડા, લાકડા વગેરે જાતજાતનો કચરો પડ્યો હોય છે ચોમાસામા પહેલો જ વરસાદ આવતા નદીમા પૂર આવે છે ત્યારે તે પાણી તેની સાથે સૂકા પાદડા વગેરે જાત જાતનો કચરો ઘસડી જાય છે અને નદીનો પટ સાફ થાય છે તે જ પ્રમાણે કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થતા જ તેનો પ્રવાહ નાડીઓમા વહેવા માડે છે તેમા આપણી નાડીઓમા અનેક જન્મોનો સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ જાત જાતનો મળ (કચરો) ભર્યો હોય છે તે સાફ કરે છે તેને લીધે ક્રિયાઓ થાય છે પણ નાડીઓમાથી એ મળ સાફ થતા જ ક્રિયાઓ બંધ થઈ જશે અને સ્થિર શાંત ધ્યાન લાગશે છે ને પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌ સાધકોને આશીર્વાદ આપ્યા કે, "તમારી સૌની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જલદી થાય એવા મારા સૌને આશિષ છે"

૨૫
પ્રેરણાત્મક અને માર્ગદર્શક પ્રવચન

[મુંબઈ, તા ૨૦-૮-૧૯૬૬]

આવતી કાલે પૂજ્ય ગુરુદેવ અમદાવાદ થઈને લીબડી પધારવાના છે આજે દોઢ માસ કરતા વધારે સમયથી મુંબઈમા આ વખતે ધ્યાનનો વર્ગ તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યમા અને તેઓશ્રીની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી ચાલી રહ્યો છે નવા સાધકોમાથી બધાના કામ થયા છે બધાને ધ્યાન લાગવા માડયુ છે પૂજ્ય ગુરુદેવે આ સમય દરમ્યાન ખૂબ જ શ્રમ ઉઠાવ્યો છે આટલો સમય પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી સૌ સાધકોએ દિવ્ય આનદ અનુભવ્યો છે હવે તેઓશ્રી જવાના છે તે ખબર જાણીને ઘણાખરા સાધકોની આખમા પાણી દેખાય છે આજે સમૂહ ધ્યાન પછી ગુરુપૂજનનો કાર્યક્રમ રાખેલો છે પૂજન દરમ્યાન એક અનોખુ જ દિવ્ય વાતાવરણ સર્જાયુ એનો અનુભવ ઘણા સાધકોને થયો પૂજ્ય ગુરુદેવ પ્રસન્ન હતા તેઓશ્રીનો પ્રેમ બધા જ સાધકો ઉપર પુષ્કળ છે, અને તેઓને છોડીને જવાનો પ્રસગ આવેલ હોવાથી સહેજ વિષાદની છાયા તેઓશ્રીના ચહેરા પર દેખાતી હતી પૂજન દરમ્યાન તેઓશ્રીના અતરમાથી આશીર્વાદ અમારા સૌના ઉપર વરસતા હતા એવુ વાતાવરણ લાગતુ હતુ પૂજન પછી તેઓશ્રીએ વિ ાય વખતનુ આશીર્વચનવાળુ અને સૂચનો આપતું હૃદ્ એવુ પ્રવચન આપ્યુ તે સાભળીને બધા જ મુગ્ધ થઈ ગયા જેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને આવું પ્રવચન આપતા પહેલી જ વાર સાભળ્યા તેઓ કહેવા લાગ્યા કે "અમને ખબર જ નહી

કે પૂજ્ય મહારાજશ્રી આટલું મર્મ બોલી શકે છે ”
તેઓશ્રીના પ્રવચનમાં મીઠાશ, પ્રેમ અને દિવ્યતા ભરેલા હતા સાથે ધ્યાનયોગ વિષે થોડી સમજણ અને સાધકોને બહુ જ ઉપયોગી એવી મહત્ત્વની સૂચનાઓ હતી તેઓશ્રીને સાંભળતા એટલો આનંદ આવ્યો કે પ્રવચન પૂરું થઈ ગયું ત્યારે સૌ નિરાશ થયા અને બોલ્યા કે, "શું, પૂજ્ય મહારાજશ્રીએ પ્રવચન પૂરું કર્યું ?’

પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે આપણી આ લાઈન ધ્યાનમાર્ગની 'શક્તિપાત'ની લાઈન કહેવાય જેમ એક પ્રગટેલો દીવો બીજા દીવાને પ્રગટાવે છે તેમ ગુરુ શિષ્યમાં શક્તિસંચાર કરીને એની શક્તિ જાગ્રત કરે છે આ પ્રણાલિકા પરંપરાથી ચાલી આવે છે

નવા સાધકોમાંથી જેઓને ધ્યાન હજી ન લાગતું હોય તેમને સૂચના આપતા તેઓશ્રીએ કહ્યું કે તેઓએ નિરાશ થવાની જરૂર નથી તેમને પણ ધ્યાન લાગશે જ તેઓએ નિયમિત અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ અને જરૂર એમનું કામ થશે અમને કેમ ધ્યાન નથી લાગતું, ક્યારે લાગશે, એવી ચિંતા કરવી ન જોઈએ આપણે જમવા બેસીએ ત્યારે ઘડીએ ઘડીએ જોતા નથી કે પેટ ભરાયું કે નહીં અથવા તો જમતા જમતા પેટ ભરાવાની ચિંતા પણ કરતા નથી આપણે જમવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ અને આપણું પેટ આપોઆપ ભરાઈ જાય છે તેવી જ રીતે આપણે આંબો વાવીએ છીએ અને પછી એને રોજ પાણીનું સિંચન કરીએ છીએ પણ જો રોજ ખોદી કાઢીને જોયા કરીએ કે તે ઊગે છે કે નહીં તો તે કદી ઊગવાનો નથી આપણું કામ છે તેને ખાતર નાખી પાણી પાવા

કરવાનું. તે જ પ્રમાણે તમારે પણ જે રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે ૨૫ દીર્ઘશ્વાસ લઈને પછી સાદા શ્વાસ ગણવામાં મનને લગાડી દેવાનું અને મંત્રોચ્ચાર એક ધ્યાનથી સાંભળવાનો તો થોડા સમયમાં આપોઆપ તમારું કામ થશે અને ધ્યાન લાગવા માંડશે.

૨૬

પ્રારબ્ધ, સંચિત અને ક્રિયમાણ સંકળાયેલાં છે

[મુંબઈ, તા. ૨૫-૮-૧૯૬૬]

આજે રવિવારે સવારના સમૂહધ્યાન પછી વર્લીમાં મારે ત્યાં સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યનો આનંદ માણતા બેઠા હતા ત્યારે નાસિકથી આવેલા શ્રી .. ભાઈ કે જેઓ ત્યાં એક સારા વકીલ છે, અને સાધનદીક્ષા માટે અહીં આવેલા છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો:

"શું મને વકીલનો ધંધો મળ્યો છે તે ફક્ત પ્રારબ્ધના લીધે જ મળ્યો હશે?"

પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો પ્રારબ્ધ, સંચિત અને ક્રિયમાણ એ ત્રણેય કર્મો સંકળાયેલા છે. સંચિત કર્મમાંથી થોડું એટલે ધારો કે ચાર આની લઈને આ દેહને ભોગવવાનું પ્રારબ્ધ બને છે. તે પ્રારબ્ધ તો ભોગવવું જ પડે છે. પણ ક્રિયમાણથી જરા ફેરફાર થાય છે. ધારો છે પ્રારબ્ધ પ્રમાણે માણસને ફાંસીની સજા ભોગવવાની હોય છે તો પુરુષાર્થથી એટલો ફેર થઈ શકે કે એને ફાંસી જેવું દુઃખ થાય પણ ફાંસી ન મળે.

ધારો કે તમે પ્રારબ્ધ પ્રમાણે વકીલ થવા સર્જાયેલા છો પણ પુરુષાર્થથી–ક્રિયમાણથી તમે તે ધંધામાંથી છૂટો પણ તમે બીજા લોકોના સલાહકાર બનો કારણ કે તમારી બુદ્ધિ વગેરે ગતજન્મોના કર્મોથી એ પ્રમાણે જ બનેલી છે.

૨૭

કુંડલિની જાગ્રત થતાં બીમારી દૂર થાય છે

[મુંબઈ તા ૨૯–૯–૧૯૬૬]

એક સાધકભાઈ તથા તેમના પત્ની હજી દસ દિવસથી જ ધ્યાનમા બેસવા આવે છે પણ તેઓ બંનેને સારો અનુભવ થવા લાગ્યો છે તથા તેમના પત્નીને તો માથાનો જૂનો દુ ખાવો હતો તે પણ મટી ગયો એમ તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને જણાવ્યુ

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ છે આ લાઈનમા શરીરનુ સચાલન કરનારી શકિત (Life Energy) જાગ્રત થાય છે અને નાડીઓમા વહેવા માડે છે તે શકિત નાડીઓમા જ્યા મળ હોય ત્યાથી તે દૂર કરીને શુદ્ધિ કરે છે આ પ્રમાણે શરીરની વ્યાધિઓ દૂર થાય છે શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળના ઘણા સાધકોની જાત જાતની બીમારીઓ દૂર થઈ છે રાજ-કોટમા પણ બે સાધકબહેનોને ધ્યાન લાગવા માડયા પછી માથાનો જૂનો દુ ખાવો મટી ગયો છે

કુંડલિની ઉત્થાન પહેલાં અને પછી પ્રાણની ગતિનો અનુભવ

[મુંબઈ તા ૧૩–૧૧–૧૯૬૬]

પૂજ્ય ગુરુદેવ એક સાધકભાઈના કુટુંબ સાથે મહાબળેશ્વર પધારેલા ત્યાંથી ગઈ કાલે જ તેઓશ્રી મુંબઈ પધાર્યા છે ગ્રાંટ રોડ પાઠકને ત્યાં તેઓશ્રીનો મુકામ છે સૌ સાધકભાઈઓને પૂજ્ય ગુરુદેવના મુંબઈ પધારવાની જાણ કરવામાં આવેલી હોવાથી સાધકો અને ભક્તો તેઓશ્રીના દર્શને આવે છે દિવાળીના દિવસે જ ગુરુજી અહીં પધાર્યા અને આજે નવા વરસના દિવસે તેઓશ્રીના દર્શનનો અને પૂજનનો લાભ મળ્યો તે બધો ગુરુદેવની કૃપાનો જ પ્રતાપ છે એમ માનીને સૌ આનંદ અનુભવે છે

પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે વાર્તાલાપ કરવો અને એમાંય વળી આપણી સાધના અંગેના અનુભવો અને મૂંઝવણો તેઓશ્રીની પાસે મૂક્યા પછીથી તેઓશ્રી મીઠાશ, મૃદુતા અને વાત્સલ્ય ભાવથી ભરેલી વાણીથી અને આપણા રોજિંદા જીવનના પ્રસંગોમાંથી દૃષ્ટાંતો આપીને સરળ રીતે સમજાવે છે તે સાંભળવું એ એક અલભ્ય લાભ છે તે સાંભળતા સાંભળતા ઘણી વખત તો આનંદથી રોમાંચ અનુભવાય છે

એવી જ રીતે આજે સાધકના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેઓશ્રીએ સમજાવ્યું છે મહાશક્તિ કુંડલિની સુષુમ્ણામાં ઉપર ચડે તે પહેલાં પ્રાણની ગતિ ઉપર થાય છે, જેથી ધ્યાન

સમાધિ જેવો આનંદ અને મનની સ્થિરતા અનુભવાય છે. ત્યાર પછી કુંડલિની જેમ જેમ ઉપર ચડે છે તેમ તેમ શરીર નીચેથી ઉપર તરફ અચેતન જેવું થતું જાય છે. જેમ પાણીમાં માછલું તરતું હોય ત્યારે એની આગળ અને પાછળ પાણી થોડે અંતર સુધી હલતું હોય છે, તેવી જ રીતે પાણીમા સ્ટીમર જતી હોય છે ત્યારે પણ તેની આગળ પાણી નાના નાનાં મોજાંનાં રૂપમાં ગતિ કરતું દેખાય છે અને પાછળ એ જ પ્રમાણે પાણીનું હલનચલન દેખાય છે, તે જ પ્રમાણે કુંડલિની ઉત્થાન વખતે પહેલાં અને પછી પ્રાણની ગતિનો અનુભવ થાય છે.

૨૯

ઈશ્વર વૈદોનો વૈદ છે

[મુંબઈ, તા. ૨૩-૧૨-૧૯૬૬]

પૂજ્ય ગુરુદેવ તા. ૨૦ મીએ ગયા તથા ઉત્તર ભારતના તીર્થોની યાત્રા કરીને અહીં પધાર્યા છે હમણા રોજ સમૂહ-ધ્યાનનો કાર્યક્રમ પતી ગયા પછી તેઓશ્રી યાત્રાના પોતાના અનુભવો કહે છે તે સાંભળીને ખૂબ જ આનંદ થાય છે આજે પણ ધ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેઠા હતા તે વખતે એક સાધકબહેને કહ્યું કે તેમને ઘણા દિવસથી આખા શરીરે ખંજવાળ આવે છે અને તે પણ ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે જ આવે છે. ડૉક્ટરની ઘણી દવા કરી પણ ફેર પડતો નથી. આ બહેનને ધ્યાન સારું લાગે છે, પણ ખંજવાળ આવવા લાગે એટલે ધ્યાન છૂટી જાય છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એમને મ જીષ્ઠાદિ ક્વાથ લેવાનુ કહ્યુ પણ તે કડવો લાગે છે, એમ કહીને તે લેવાની તેમણે ના પાડી આ ખજવાળનુ કારણુ શુ એમ તે બહેને પૂછ્યુ

આ બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌને સંબોધીને સમજાવ્યુ કે આ ખજવાળનુ કારણુ લોહીનો બગાડ હોય કે ચર્મરોગ હોય પણ મ જીષ્ઠાદિ ક્વાથ લેવાથી લાભ જ થશે હા, લાબા સમયે અસર જણાશે આ બહેનને સાધનામા આ વિઘ્ન જ ગણાય "પાતજલ યોગસૂત્ર"મા નવ જાતના વિઘ્નો બતાવેલા છે તેમા શારીરિક વ્યાધિ પણ એક વિઘ્ન છે તેના માટે ઈશ્વરનુ શરણ એ જ ઉપાય છે ઈશ્વર વૈદ્યોનો વૈદ છે સર્વ ઔષધોનુ ઔષધ ઈશ્વરનુ શરણ છે એ ઇચ્છે તો આપણા સર્વ વિઘ્ન દૂર કરે છે માટે જ કોઈ પણ કાર્ય શરૂ કરતા પહેલા આપણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ અરે પ્રાણાયામ કરવામા પણ પહેલા ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ છીએ ઘણાને સવાલ થાય કે પ્રાણાયામ તો હુ કરુ છુ એમા ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવાની શી જરૂર છે? પણ પ્રાણાયામ કરવામા વિઘ્ન આવવા સભવ છે તેથી ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવાની જરૂર છે

ધ્યાનના ત્રણ પગથિયા

પછી બીજા એક સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને કહ્યુ કે તેમને ધ્યાનમા બેસતા જ નિદ્રા આવે છે તેથી તેઓ કટાળી ગયા છે અને તેમને વિચાર આવે છે કે તેમને ધ્યાન લાગશે કે નહી ? લાબો વખત આવો અનુભવ થવા થી તેઓ કટાળી ગયા છે અને નિરાશ થઈ ગયા છે

આ બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌને સમજાવ્યુ છે નિદ્રા

આવવી એ પણ ધ્યાનનું એક પગથિયું છે. મનના વિચારો બંધ થાય ત્યારે જ નિદ્રા આવે છે. તેવી જ રીતે મનના વિચારો બંધ થવાથી જ ધ્યાન લાગે છે. તમોગુણ પ્રવર્તે છે ત્યાં સુધી નિદ્રા આવે છે. તમોગુણ દૂર થતાં રજોગુણ પ્રવર્તે છે ત્યાં સુધી દિવ્ય દર્શન, દિવ્ય શ્રવણ વગેરે અનુભવો થાય છે. અને રજોગુણ દૂર થતાં સત્ત્વગુણ આવે છે ત્યારે ધ્યાનમાં આનંદ આવવા લાગે છે. એકેક પગથિયું ચઢાય છે. સંસ્કાર પ્રમાણે સાધકે અમુક અમુક કક્ષામાંથી પસાર થવાનું હોય છે. આપણે ધ્યાન લગાવવું છે અને તે પહેલાંના જરૂરી સ્ટેજ (Stage)માંથી પસાર નથી થવું એ કેમ બને! આપણે અગ્નિ સળગાવીએ ત્યારે પહેલાં ધુમાડો થાય છે પણ પ્રયત્ન કરતા કરતા અગ્નિ બરાબર પ્રજ્વલિત થાય છે અને ધુમાડો રહેતો નથી તે જ પ્રમાણે ધ્યાન લાગતા પહેલા નિદ્રા વગેરે આવે છે તો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી સ્થિર ધ્યાનની સ્થિતિ પણ આવે છે નિરાશ ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ નાનું બાળક શાળામા ભણવા જાય છે ત્યારે પહેલા એકડો ઘૂંટે છે. શરૂઆતમા એકડો ઘૂંટતાં ઘૂંટતા તે કોઈ વાર નાતડા જેવો થઈ જાય છે તો કોઈ વાર ચીઠા જેવો થઈ જાય છે પછી ઘૂંટવાની પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખે છે અને બરાબર એકડો લખી શકે છે. તે જ પ્રમાણે ધ્યાનની લાઈનમા પણ શરૂઆતમા નિદ્રા આવે અને બીજા અનુભવો થાય પણ અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં સ્થિર ધ્યાન લાગવા માટે છે

આપણી ગુરુપરંપરા

આજે એક સાધકભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું કે આપણી ગુરુપરંપરા કઈ? એના ઉત્તરમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે

કૃપા કરીને સમજાવ્યું કે વશિષ્ઠ ઋષિએ ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીને શક્તિપાત કર્યો. ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીએ તેઓશ્રી વનવાસમાં હતા ત્યારે અગસ્ત્ય ઋષિના પુત્ર સુતીક્ષ્ણ ઋષિને શક્તિપાત કરેલો. આ પરંપરા ચાલી આવેલી છે અને એ જ પરંપરા આપણી છે.

જુદી જુદી પરંપરાવાળા સાધકો ધ્યાનમાં સાથે બેસી શકે છે

બીજા એક સાધકભાઈએ પ્રશ્ન કર્યો કે એમના સાંભળવામાં આવ્યું છે કે જુદી જુદી પરંપરાવાળા સાધકો એક સાથે સાધનામાં બેસે તો કોઈ કોઈને નુકસાન થવા સંભવ છે. તેમ જ જુદી પરંપરાવાળા યોગી પણ એવા સાધકોની વચ્ચે સાધના સમયે બેસે તો તે યોગીના શરીરમાંથી જે આંદોલનો નીકળે તે સાધકોને કદાચ નુકસાન કરે, તો શું આ વાત સાચી છે?

આ પ્રશ્નનો બહુ જ સ્પષ્ટ જવાબ આપીને પૂજ્ય ગુરુદેવે અમારી સૌની શંકાનું સમાધાન કર્યું. તેઓશ્રીએ કહ્યું કે યોગીઓના શરીરમાંથી જે આંદોલનો નીકળે છે તે સર્વનું કલ્યાણ કરનારા જ છે. તેઓ પ્રાણનું ઉત્થાન કરનારા તથા કુંડલિની જાગ્રત કરનારા છે. કુંડલિની સર્વ મનુષ્યોમાં એક જ છે. સાધક ગમે તે દેશનો કે ગમે તે જાતનો હોય, હિંદુ હોય કે મુસ્લિમ હોય, પારસી હોય કે ખ્રિસ્તી હોય, બધાયમાં કુંડલિની એકસરખી જ હોય છે. એક મનુષ્યમાં એક જાતની કુંડલિની અને બીજામાં બીજી જાતની કુંડલિની એવું નથી. દરેક કોમ અને દરેક દેશમાં સંતપુરુષો થઈ ગયા છે અને અત્યારે પણ છે,

તેઓએ જનહિતનાં અનેક કાર્યો કરેલાં છે. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થયા વિના આવાં કાર્યો થઈ ન શકે. યોગીઓનાં શરીર-માંથી નીકળતાં આંદોલનો સર્વનું શ્રેય કરનાર હોય છે તેથી તેનાથી કોઈનું નુકસાન થવા સંભવ નથી.

પાત્ર–કુપાત્ર

આજે પાત્ર–કુપાત્ર વિષે ચર્ચા થતા પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે ખરેખર ઊંડો વિચાર કરીએ તો સમજાશે કે જગતમા સૌ પાત્ર છે. બીજાની ટીકા કરનાર અને તેને કુપાત્ર ગણનાર આપણે કોણ? મનુષ્યમાત્ર દોષિત છે. નિર્દોષ તો ફક્ત ઈશ્વર જ છે. આપણે ઈશ્વરમાથી છૂટા પડયા અને સંસારમા જન્મ્યા એ જ બતાવે છે કે આપણે દોષિત છીએ. જો દોષને લીધે કુપાત્ર કહી શકાય તો સૌ કોઈ કુપાત્ર છે એમ કહેવું પડે. દોષિત હોય તેને બીજા વિષે ન્યાય આપવાનો હક્ક નથી. નિર્દોષ તો ફકત ઈશ્વર જ છે. એ જ ન્યાય આપી શકે જેમ કોર્ટ મા ન્યાયાધીશને જ ન્યાય આપવાનો હક્ક છે, આરોપી ન્યાય ન આપી શકે. તેવી જ રીતે કોઈને પણ કુપાત્ર ઠરાવવાનો આપણને હક્ક નથી. વળી સંત–મહાત્માઓનુ કામ જ કુપાત્રને પાત્ર બનાવવાનું છે.

સંસ્કારની અસર પ્રબળ છે

[મુબઈ, તા ૧૫-૧-૧૯૬૫]

આજે રવિવાર હોવાથી નિયમ મુજબ સવારનુ સમૂહ-ધ્યાન વરલીમા મારે ત્યા હતુ ધ્યાન પત્યા પછી ઘણા ખરા સાધકો ચાલ્યા ગયા હતા થોડા સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા બેસીને આનદ માણી રહ્યા હતા તેમાથી એક ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે આપની પાસે આવીને સખ્યાબધ ભાઈઓ અને બહેનો લાભ લઈ ગયા છે એમાથી એવા પણ થોડા છે જેમને ધ્યાન લાગતુ હતુ અને આનદ માણી રહ્યા હતા આના દિવ્ય અનુભવ પછી પણ તેઓએ ધ્યાનનો અભ્યાસ મૂકી દીધો છે. એનુ કારણ શુ હશે?

એના ઉત્તરમા પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ છે સંસ્કારની અસર બહુ પ્રબળ હોય છે એમના સસ્કાર એમને આ પ્રમાણે કરાવે છે સસ્કાર પ્રમાણે સ્વભાવ ઘડાય છે, અને તે પ્રમાણે માણસ કાર્યો કરે છે જેમ ગામડામા કૂવાના કાઠે રસ્સી ઘસાઈ ઘસાઈને પથ્થરમા ખાચ પડી ગયા હોય છે તો બાજુમા રસ્સી રાખીને પાણીનુ વાસણ ખેચીએ તોપણ તે ખાચામા જ રસ્સી સરી જાય છે તેવી રીતે નવા દિવ્ય અનુભવો મેળવ્યા પછી પણ મન જે વિચારો કરવા માટે ટેવાયેલુ છે તે ખાચામા જ તેના વિચારો કર્યા કરે છે સારી સોબત અને કોઈ સજોગોના કારણે થોડા વખત

ધ્યાનનો લાભ મળ્યા છતા સંસ્કારના બળે તે ટકતું નથી તમે જાણો છો કે કો—આપણે ત્યાં ધ્યાન માટે આવતા-તેમને ધ્યાન પણ સારુ લાગતું અને અનુભવો પણ સારા થતા આપણને એમ લાગતું કે તેઓ જલદી પ્રગતિ કરશે પણ કેટલાક મહિના પછી તેઓએ કદાચ ધ્યાન લાઈનમા આગળ વધ્યા પછી પૈસા કમાવવાનુ બંધ થઈ જાય એવી બીકે ધ્યાનમા આવવાનુ બંધ કર્યું

જીવનમા આધ્યાત્મિક કાર્યો અને સાધનાને પ્રાધાન્ય મળવું જોઈએ

એ જ સાધકભાઈએ બીજો પ્રશ્ન કર્યો કે એક સાધક ભાઈ છે તે પહેલેથી જ ધર્મિકવલણના છે, અને આપની એમના પર પરમ કૃપા ઊતરેલી હોવાથી તેને અને તેમના કુટુંબમા સૌને ધ્યાન પણ સારુ લાગે છે તેમના ઘણા સૌને સારા અનુભવો પણ થયા છે છતા તે ભાઈ નિયમિત ધ્યાનમા બેસતા નથી અઠવાડિયે કે પંદર દિવસે એકવાર તેઓ ધ્યાનમા બેસે છે આમ કરવાનુ કારણ તેમને પૂછીએ તો કહે છે કે નોકરી એવી છે અને વ્યાવહારિક કામકાજ એવુ રહે છે કે ધ્યાનમા નિયમિત બેસાતું નથી તો આનુ કારણ શુ હશે ?

આનુ કારણ પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે જીવનમા વ્યાવહારિક કાર્યો તો છે જ અને રહેવાના જ છે પણ કોને વધારે મહત્ત્વ આપવું તે માણસે સમજવું જોઈએ ક્યા કામને પ્રાધાન્ય આપવુ અને ક્યા કામને ગૌણ ગણવુ તે સાધકે જાણવુ જોઈએ આધ્યાત્મિક કાર્યોને અને સાધનાને પ્રાધાન્ય મળવુ જોઈએ તો જ પ્રગતિ થશે. આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થશે તો જીવનમા સુખ અને શાંતિ

મળશે, નહીં'તર દુનિયામાં ગમે તેટલું ધન મેળવશો કે સત્તા મેળવશો તોપણ સુખ અને શાંતિ મળવાનાં નથી. આપણા એક સાધકબહેન છે. તેમની પાસે અઢળક ધન છે ઘરમાં પણ સુખી હોય એમ દેખાય છે. પણ હમણા હમણાં એમને નિદ્રા નથી આવતી. તે બહેનને ધ્યાન લાગતું હતું પણ નિયમિત અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો નથી તેથી એમની પ્રગતિ થઈ નથી અને ખરી વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ નથી, માણસને જીવનમા બધું જ મળે પણ આ વસ્તુ ન મળે તો એને સુખ અને શાંતિ મળતાં નથી માટે આ અભ્યાસને અને સાધનાને સૌથી વધારે મહત્ત્વ આપીને તેમાં નિયમિત થઈ જવું જોઈએ ધ્યાનના કાર્યક્રમને જીવનમા વણી લઈને રોજનીશીમા દાખલ કરી દેવો જોઈએ. જેમ માણસને એક દિવસ પણ જમ્યા વિના ચાલતું નથી કેમ કે તે શરીરનો ખોરાક છે, તેમ ધ્યાન પણ આત્માનો ખોરાક છે એમ સમજી ધ્યાનમા બેઠા વિના પણ તેને ગમવું જ ન જોઈએ ધ્યાનને પોતાની એક ખૂબ જ મહત્ત્વની જીવનની જરૂરિયાત બનાવી દેવી જોઈએ તો જ તેની પ્રગતિ થશે અને તેના ફળ જલદી ચાખવા મળશે.

રમવા લાગે કે તરત જ જીતવા લાગે છે. એમને જે અમૂલ્ય વસ્તુ પ્રાપ્ત થઈ છે તેનો પોતાના સંસ્કારબળે કરીને આવો દુરઉપયોગ કરે છે.

તે ભાઈ કહેતા હતા કે જ્યારે તે ધંધાને કે બીજા કોઈ કારણને લીધે કંટાળી જાય છે ત્યારે રૂમ બંધ કરીને ધ્યાનમાં બેસી જાય છે. આથી એમને શાંતિ મળે છે અને તાજગી આવી જાય છે. પણ આ વસ્તુ મળી છે તેનો ઉપયોગ મનુષ્ય-જન્મનું પરમ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા તેઓ કરતા નથી. આનું કારણ પણ એમનું સંસ્કારબળ છે.

૩૧

ભાઈનો નવો અવતાર જાણીને શો ઉપયોગ ?

[મુંબઈ, તા. ૧૫-૧-૧૯૬૭]

એક સાધકબહેને પૂજ્ય ગુરુદેવને વિનંતિ કરી કે આપ તો યોગશક્તિ ધરાવો છો અને સર્વજ્ઞ છો, તો કૃપા કરીને મને કહો કે મારો એક નાનો ભાઈ જે થોડા વખત પહેલાં ગુજરી ગયો છે, તે અત્યારે ક્યાં છે ? એને શાનો અવતાર મળ્યો હશે અને તે શું કરતો હશે ? હું એ જાણવાને બહુ જ આતુર છું. તે મને ખૂબ વહાલો હતો.

પૂજ્ય ગુરુદેવે તે બહેનને ઉત્તર આપ્યો કે તે જાણી શકાય પણ તેનો શો ઉપયોગ ? ધારો કે તમને જાણવામાં આવે કે હલકી કોટીના પ્રાણીના જેવો કે કૂતરાનો અવતાર તેને મળ્યો છે, તો તમને તે જાણીને દુઃખ થશે અને

તેનો મારો અવતાર મળ્યો હોય તોપણ તેથી તમને શો ફાયદો?

૩૨

રજોગુણના પ્રાધાન્યમાં ધ્યાનમાં રુચિ ન થાય

[મુબઈ, તા ૧૫-૭-૧૯૬૭]

આજે મેં પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે એક ભાઈ કેટલાક વર્ષોથી સારુ કીર્તન કરે છે તથા માનવસેવા માટે કેટલીક સામાજિક સસ્થાઓ ચલાવે છે તેઓ પોતાના સ્વાસ્થ્યની પરવા કર્યા વિના શહેરોમા તેમ જ ગામડાઓમા ફરે છે વળી તેઓ કીર્તન કરતા હોય છે ત્યારે એટલુ સરસ ભાવભરેલુ ગાય છે કે ભક્તિનુ અને સગીતનુ વાતાવરણ જામી જાય છે સાભળનારને જાણે કે સગીતસમાધિ કે ભાવસમાધિ લાગી જશે એવુ સરસ વાતાવરણ બની જાય છે તેમણે આપના દર્શન ઘણી વાર કર્યા છે તથા તેમને ત્યા આપની પધરામણી પણ કરી છે આપની સાથે તેમણે ધ્યાન અને સમાધિ વિષે ચર્ચા પણ કરી છે આપે એમને કહેલુ કે, તમારે તો બધુ તૈયાર છે કામ બરાબર થઈ જશે અને ધ્યાનની લાઈન ચાલુ થઈ જશે છતા તે ભાઈ કોઈ વખત ધ્યાન માટે આવ્યા જ નહી એનુ કારણ શુ હશે?

પૂજ્ય ગુરુદેવે એ પ્રશ્નના જવાબમા સમજાવ્યુ કે એ ભાઈને ડર છે કે ધ્યાનની લાઈન લાગે તો એમને એમની

બધી પ્રવૃત્તિઓ મૂકી દેવી પડે અને એમની આ ચંચળતા ચાલી જાય કારણ એમનામાં સંસ્કારના બળે કરીને જ્ઞાન ગુણનુ પ્રાધાન્ય છે, તેથી જ તો આ બધી પ્રવૃત્તિઓ કેળવવી એમને ગમતી નથી

૩૩

યોગ્ય અને સાત્વિક આહાર લેવો જોઈએ

[મુંબઈ તા ૧૦-૧૦-૧૯૬૭]

પૂજ્ય ગુરુદેવ બિહારથી તા ૨૯મી સપ્ટે બરે પધાર્યા છે ડો પાઠકને ત્યા જ ઊતર્યા છે તેઓશ્રીની તબિયત બિહારમા જ બગડેલી, ખાસી દમ, નબળાઈ, તાવ વગેરે હતા મુંબઈમા ખાસ ડૉક્ટરને તબિયત બતાવી છે ચિકિત્સા ચાલે છે દસેક દિવસમા આઠ આની જેટલો તબિયતમા ફાયદો લાગે છે

આજે બિહારથી એક ભાઈ તેઓશ્રીના દર્શને આવ્યા છે ધ્યાન પછી થોડા સાધકો પણ પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા બેઠા હતા ડો પાઠકે નવા અતિથિને દૂધ તથા કેળા નાસ્તા માટે ધર્યાં તેઓએ દૂધ પીધુ પણ કેળા લેવાની ના પાડી અને કહ્યુ કે રાત્રે તેઓ ખાતા નથી પહેલા તેઓ રાત્રે મંદિરમા બેસતા ત્યારે પણ કઈ જ લેતા નહીં અને લેતા તો ગેસ થતો

આ સાભળીને પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને કહ્યુ કે કાઈ ન ખાવ તો ગૅસ થાય ખાવ તો ન થાય ગીતામા પણ

ભગવાને કહ્યું છે કે "युक्ताहार विहारस्य ..". યુક્ત એટલે યેાગ્ય આહાર લેવેા જ જોઈએ. તદ્દન ભૂખ્યા પણ ન રહેવું અને ખૂબ વધારેપડતું પણ ન ખાવું. કેટલાક ભાઈએ ઉપવાસમા જાત જાતની ફરાળી વાનગીઓ બનાવડાવીને પેટ ભરીને જમે છે. અને તેઓએ ફળાહાર કર્યો એમ કહે છે તે તદ્દન અયેાગ્ય છે પ્રમાણુસર યેાગ્ય સાત્ત્વિક આહાર લેવેા જોઈએ

ખેચરી મુદ્રાથી પેાષણ મળે છે

પછી ડૉ. પાઠકે પૂછ્યું કે ખેચરી મુદ્રાથી દિવસેા સુધી ખેારાક વગર ચલાવી શકાય છે એ વાત ખરી છે?

એના ઉત્તરમા પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે માણસને તાળુમાથી અમૃત ઝરે છે. તે સામાન્ય રીતે આપણે ગળી જઈએ છીએ અને હેાજરીમા તે બળી જાય છે. પણ ખેચરી મુદ્રા કરીને આપણે તે ગળી જતા નથી પણ જીભ ઉપર ઝીલી લઈએ છીએ. તેથી તે જીભ દ્વારા શેાષાઈને શરીરમા ફરે છે અને પેાષણ આપે છે થેાડા દિવસ એટલે કે એકેક મહિના અથવા અમુક મર્યાદિત સમય સુધી આમ ચલાવી શકાય છે. વધારે ન ચાલે કારણ કે તે અમૃતરસ આપણા લેાહીમાથી જ બનતેા હેાવાથી જો લાબેા સમય સુધી ખેારાક ન લેવાય તેા લેાહીમાથી પણ પેાષક તત્ત્વેા ખૂટી જાય છે. અને અમૃતરસ બનતેા બંધ થઈ જાય છે. માટે પછી તેા ખેારાક લેવેા જ પડે છે વળી ખેચરી મુદ્રા કરીને અમૃતરસમાથી જ પેાષણ મેળવતા પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારે કરી શકાતી નથી. હા, પેાતાનું નિત્યકર્મ અને સાધના વગેરે થઈ શકે તેટલી શક્તિ તેમાથી મળ્યા કરે છે. યેાગમાં આગળ વધતા સૂર્યમાથી, વાતાવરણ અને

આકાશમાંથી પણ યોગી પોષણ મેળવી શકે છે પણ છેવટે તો તેને ખોરાક લેવો પડે છે કારણ કે શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે અને ખોરાકમાંથી જ તે તત્ત્વો મેળવાય છે.

૩૪

સ્ત્રીઓથી શ્રીહનુમાનજીને સ્પર્શ થાય કે ?

[મુંબઈ, તા. ૧૪-૧૦-૧૯૬૬]

પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી કેટલા ત્રણ દિવસથી વરલીમા મારે ત્યા બિરાજે છે બિહારમાથી જ તેઓશ્રીની તબિયત બગડેલી તેથી તો તેઓશ્રી દિવાળી લગભગ મુબઈ પધારવાના હતા પણ વહેલા આવી ગયા અહીંની ચિકિત્સા (Treatment) અને સ ભાળથી તેઓશ્રીની તબિયતમા જલદી સુધારો થવા લાગ્યો તેથી અમને સૌને તો આનંદ થયો પણ તેઓશ્રીનેય સંતોષ થયો તેઓ કહે છે કે "મે તો ધાર્યુ કે આ વખતે મારે ઓછામા ઓછુ એક મહિનાનો ખાટલો થશે પણ આટલુ જલદી સારુ થયુ તેથી મને નવાઈ લાગી આજ સુધી મને એલોપથીમા શ્રદ્ધા ન હતી અને હું નિંદા કરતો હતો પણ આ વખતે મને અનુભવ થયો કે એલોપથીમા પણ લોહીમા બગાડો હોય તે દૂર કરીને તે દ્વારા કફને મટાડવાની અને કફને દૂર કરવાની આવી ઝડપથી કામ કરે તેવી દવા છે"

(પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી બિહારમા રાહતકાર્ય આટોપીને તા ૨૯મી સપ્ટેંબર, ૧૯૬૭ના રોજ મુંબઈ પધાર્યા ત્યારે

તેઓશ્રીને દમ, ખાંસી, નબળાઈ, ઝીણો તાવ વગેરે હતાં. અને તેઓનું લોહી તપાસ કરાવતા લોહીમાં બગાડ ૫૪ ટકા ઈઓઝીનોફીલ્સ હતા. મુંબઈમાં યોગ્ય ઇલાજ અને સારી સંભાળ વગેરેથી તેઓશ્રીની તબિયત જલદી સુધરવા લાગી)

આજે એક બહેન અને એમના પતિ જેઓ બંને પૂજ્ય ગુરુદેવના ભક્તો છે, તેઓ તેઓશ્રીનાં દર્શને આવેલાં છે. તે બહેને પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન પૂછ્યો કે ઘણી બહેનો કહે છે કે સ્ત્રીઓથી 'હનુમાન ચાલીસા' ન બોલાય અને હનુમાનજીની મૂર્તિને સ્પર્શ ન થાય તે સાચું હશે?

તેના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે પ્રભુને અને સાચા સંતપુરુષને મન સ્ત્રી પુરુષનો ભેદ નથી એ ભેદ સામાન્ય માણસો માટે છે. શ્રી શુકદેવજી અને શ્રી વ્યાસજીનો પ્રસંગ છે તે એ જ વાત સમજાવે છે. શ્રી શુકદેવજી લંગોટી પણ પહેર્યા વિના દોડ્યા જતા હતા, પાછળ તેમના પિતાશ્રી વ્યાસજી હતા રસ્તામા એક જળાશયમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ વસ્ત્રો કાઢીને સ્નાન કરતી હતી. શુકદેવજી તેમની નજીકથી નીકળ્યા ત્યારે એમ જ સ્નાન કરતી રહી પણ વ્યાસજીને જોઈને દોડીને વસ્ત્રો ધારણ કરી લીધા. ત્યારે વ્યાસજીને શંકા થઈ અને તેમણે સ્ત્રીઓને પૂછ્યું, "મારો જુવાન દીકરો તદ્દન નગ્ન અવસ્થામા અહીંથી પસાર થયો ત્યારે તમે વસ્ત્ર ન પહેર્યાં અને મને દૂરથી જ જોઈને તમે જલદી જલદી વસ્ત્રો ધારણ કર્યાં એનું કારણ શું?" જવાબમા તે સ્ત્રીઓએ કહ્યું, "તમારા પુત્રમાં સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ જ નથી જ્યારે તમારામાં તે ભેદ છે. માટે અમે વસ્ત્રો ધારણ કર્યાં"

શ્રીહનુમાનજી લંકામા અશોકવાટિકામાં ગયા અને

સીતાજીને મળીને કહ્યું, "શ્રી ભગવાનની આજ્ઞા નથી. નહીં તર હમણા જ હુ આપને માગ ખભે બેસાડીને ભગવાન રામચદ્રજી પાસે લઈ જાઉં." પણ સીતાજીએ ના પાડી અને ભગવાનની પણ આજ્ઞા એમ કરવાની ન હતી ફક્ત સીતાજીની શોધ કરવાની જ ભગવાનની આજ્ઞા હતી પણ આ ઉપરથી આપણને જાણવા મળે છે કે બ્રહ્મચારી હનુમાનજીવી સ્ત્રીઓને સ્પર્શ ન થાય એમ હોત તો પોતે લકા જતી વખતે સુરસા નામની સર્પોની માતાના પેટમા પ્રવેશ કરીને બહાર નીકળ્યા, સમુદ્રમા વસતી રાક્ષસી જે આકાશના જંતુઓને મારીને ખાઈ જતી તેને હનુમાનજીએ મારી નાખી, તેમ જ લકામા પ્રવેશ કરતી વખતે લંકિની નામની રાક્ષસીને મુક્કો મારીને પાડી દીધી અને સીતાજીને પોતાના ખભે બેસાડીને લઈ જવાની વાત તેઓ કરત જ નહીં બ્રહ્મચારીને પણ મા અને બહેન તો હોય જ ને! તે બધી સ્ત્રીઓને બહેન અને માતાના ભાવથી જુએ છે પોતાની બહેન અને માતાને બ્રહ્મચારી સ્પર્શ ન કરે?

એક સાધુ હતો તે સ્ત્રીપુરુષોમા બહુ ભેદ ગણતો તેના પ્રવચનમા અને ભજનકીર્તનમા ફક્ત પુરુષોને જ આવવા દેતો સ્ત્રીઓને બહાર કાઢતો ત્યા એક સત આવ્યા તેમણે સ્ત્રીઓને પણ મડળીમા આવવા દીધી અને પેલા સાધુને કહ્યું કે જો તું આકાશમાથી પડ્યો હોય તો સ્ત્રીઓને મડળીમા ન આવવા દે, પણ સ્ત્રીના ગર્ભમા જો જન્મેલો હોય તો સ્ત્રીઓને કાઢી મૂકવાનો તને શો અધિકાર છે? કલ્યાણનો માર્ગ તો સ્ત્રીપુરુષ બન્ને માટે છે ફક્ત પુરુષો માટે જ નથી તુ પાખડી છે તારા મનમા જ પાપ છે, તેથી આટલો બધો ભેદ રાખે છે તે સાધુ સમજી

ગયેા અને સતના પગમા પડયો તથા સ્ત્રીપુરુષોનેા ભેદ મનમાથી કાઢી નાખ્યેા આ એક બનેલી બિના છે

૩૫

ત્રાટક

[મુબઈ, તા ૨૧-૭-૬૮]

એક વૃદ્ધ સાધકભાઈ ધ્યાન માટે પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે આવે છે તેઓ ઘણા વરસથી જાતે ધ્યાનનેા અભ્યાસ કરે છે પણ તેમની એ ફરિયાદ છે કે તેઓ ધ્યાનમા બેસે ત્યારે ભ્રુકુટિમા સાણ્ડી ચાલતી હોય એવું દરદ થાય છે અને આગળ પ્રગતિ નથી થતી તેઓ ત્રાટકની જેમ આખે ખુલ્લી રાખીને ધ્યાનમા બેસવાનેા અભ્યાસ ઘણા વરસથી કરે છે પૂજ્ય ગુરુદેવે થેાડા દિવસ પહેલા તેમને શક્તિપાત કર્યો ધ્યાન સારુ લાગ્યુ પણ ભ્રુકુટિમા ખેચાણ રહે છે એમ તેમનુ કહેવું છે આખેા ખુલ્લી રાખીને ધ્યાનમા બેસવાના કારણમા એમણે જણાવ્યુ, ' શ્રી રમણ મહર્ષિ અને બીજા મહાત્માઓના અને સતપુરુષેાના ફેાટાઓ જોતા મને લાગ્યુ કે તેઓ સૌની આખેા ખુલ્લી હેાય છે, તેા મારે પણ આખેા ખુલ્લી રાખવી '

આ બાબતેા વિષે પૂજ્ય ગુરુદેવે સરસ સમજ પાડી કે આખેા બધ કરીને જ ધ્યાનમા બેસાય ત્રાટક કરવુ હેાય તેા તે પદ્ધતિમા આખ ખુલ્લી રખાય છે પણ તેમા અમુક નિયમેા હેાય છે તે પ્રમાણે જ કરવુ જોઈએ પુસ્તક

વાંચીને આંખ ખુલ્લી રાખીને ધ્યાન કરવાથી નુકસાન થાય છે આ તો ઠીક છે. નહીંતર આમ કરવાથી આંખો નાચ છે એવી રીતે આંખો ગયેલી હોય એવા મેં જોયા છે. અમારા ઘણા સાધકોને ધ્યાનમાં આંખો ખુલ્લી રહે છે. એ વખતે એમની આંખમાં કચરો પડે તોપણ ભાન ન હોય એવું ઊંડું ધ્યાન હોય. છતાં લાંબો વખત આંખો ખુલ્લી રહેવાથી તેમને કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી કારણ કે તેઓ પોતે આંખો ખુલ્લી રાખતા નથી. ધ્યાનમા જ આંખો ખુલી જાય છે. શક્તિ જ તે કરે છે શક્તિ જે કરે તેમા શરીરને હાનિ થતી નથી. આપણે જાતે કરીએ તેમા હાનિ થવા સંભવ છે.

રમણ મહર્ષિ જેવા મહાસંતોની આંખો ફોટામાં ખુલ્લી દેખાય છે પણ તે ફોટાઓ તેમની ખૂબ જ આગળ વધેલી સ્થિતિ પછીના હોય છે તે પહેલા કેટલાય વરસો સુધી તેમણે કઠોર તપસ્યા અને સાધના કરી હોય છે. તે વખતે તેમની સ્થિતિ કેવી હતી તેનો ખ્યાલ આપણને તેમનું જીવનચરિત્ર વાંચવાથી આવે છે

આ સાધકભાઈને પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે તમારે આજ્ઞાચક્ર ઉપર આવરણ હતું તે હટી ગયું છે આજ્ઞાચક્રના ભેદનમા જ બહુ સમય લાગે છે. ત્યા કમળને બે જ પાંદડીઓ છે પણ સમય વધારે લે છે કારણ કે તે છેલ્લું ચક્ર છે નીચેના પાંચ ચક્રો ભેદાતાં સમય લાગે છે તેના કરતા બમણો અગર ચોથી પણ વધારે સમય આ ચક્રને ભેદતા લાગે છે. ઘણા સાધકોને ત્યા કાગળ જેવું પાતળું આવરણ હોય છે. તેથી આગળ પ્રગતિ થતી નથી અને અમુક ક્રિયાઓ લાંબા સમય સુધી થયા જ કરે છે. પછી તેઓશ્રીએ ડા.

પાઠકનો દાખલો આપ્યો (ડૉ પાઠકને ૨૫ વરસ સુધી ખૂબ જ ક્રિયાઓ થતી હતી પરંતુ પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી તે આવરણ તરત જ દૂર થયું હતું અને બધી ક્રિયાઓ બંધ થઈ શાંત સમાધિ લાગી ગઈ હતી)

૩૬

ગુરુદત્ત મંત્રનો જપ કરવાની સાચી રીત

[મુંબઈ, તા ૨૮-૭-૧૯૬૮]

આજ સમૂહધ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં બેઠા હતા આવતીકાલે તેઓશ્રી બંધવડ પધારવાના છે તેથી આજે તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યનો વધારેમાં વધારે લાભ લેવા સૌ આતુર હતા એવામાં પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રી સુંદરમ્ કે જેઓ નવા જ સાધક છે અને જેમને તેઓશ્રીએ ભૂતશુદ્ધિ મંત્ર આપીને જપ કરવાનો કહેલ તેમને નજીક બોલાવ્યા અને પૂછ્યું કે મંત્રજપ બરાબર ચાલે છે ને? માળા કરતા કરતા સ્થિર થઈ જવાય છે ને? અથવા માળા કરતા કરતા એકાગ્રતા આવતા માળા હાથમાંથી પડી જાય છે ખરી કે?

તેના જવાબમાં શ્રી સુંદરમે કહ્યું, 'હું એ મંત્રની માળા બરાબર કરું છું બાકીના સમયમાં પણ આંગળીના વેઢા ગણીને હું મંત્રજપ કરું છું"

આ સાંભળીને પૂજ્ય ગુરુદેવે મંત્રજપ અને માળા કરવાનું મહત્ત્વ બહુ સરસ રીતે સમજાવ્યું બધા સાધકો

મુગ્ધ થઈને તે સાંભળી રહ્યા. તેઓશ્રીએ કહ્યું કે માળા ફેરવવાનો હેતુ એ છે કે તે મંત્રમાં આપણું મન એકાગ્ર થાય. હવે જો આપણે આંગળીના વેઢા ગણીને મંત્રજપ કરીએ તો વેઢા ગણવામાં જ મન ચાલતું રહે. એક સાથે હાથના બાર વેઢા છે. વેઢા ગણતાં ગણતાં એવા નવ વખત ગણાય ત્યારે એક માળા થાય તેથી તે રીતે આપણું મન સતત ચંચળ રહ્યા કરે છે. જ્યારે આપણે તો મનને એકાગ્ર કરવું છે આમાં આપણો હેતુ પાર પડતો નથી માળા કરતા કરતાં પણ મનને મંત્રમાં એકાગ્ર થતા રોકવું નહીં. માળા ફરતી બંધ થઈ જાય અથવા માળા હાથમાંથી પડી જાય એ તો સારું છે, પણ માળા ફેરવવામાં મનને જાગ્રત રાખ્યા કરો તો મંત્રજપનો અર્થ કાંઈ નથી. મંત્રજપ કરતા કરતા માળા સ્થિર થઈ જાય અથવા હાથમાંથી પડી જાય એ બધી મનની એકાગ્રતાની નિશાની છે મનને એકાગ્ર થતા રોકવું નહીં આપણો હેતુ અમુક સંખ્યાના જપ કરવાનો નથી પણ મનને એકાગ્ર કરવાનો છે એ વાત સમજવાની છે.

સાધકે નિર્ભય થવું જોઈએ અને શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ

ત્યાર પછી પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રી સુંદરમને બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો કે હવે તેમને મનની એકાગ્રતા થાય છે? તેના જવાબમાં શ્રી સુંદરમે કહ્યું, "હા, હવે મને મનની એકાગ્રતા થતી હોય એવો અનુભવ થાય છે. આપની આજ્ઞા પ્રમાણે મારાં પત્ની અને બાળકો પણ મારી સાથે ધ્યાનમાં બેસે છે. પણ મારાં પત્નીને ધ્યાનમાં એક એવો અનુભવ થાય છે કે તેને ડર લાગે છે. જાણે કે હજારો માણસો બોલતા

હોય અને એનો પડઘો રૂમમા પડતો હોય એવુ એને મળાય છે તેથી તે ડરે છે ”

પૂજ્ય ગુરુદેવે આના જવાબમા બહુ સરસ સમજણ પાડી કે સાધનામા પડચા પછી નિર્ભયતા કેળવવી જોઈએ ભય લાગે તે સામાન્ય છે પચકલેશો જેવા કે રાગ, દ્વેષ, અજ્ઞાન, અભિનિવેષ અને અસ્મિતા છે પણ અભિનિવેષ એટલે મૃત્યુનો ભય તે સર્વમા હોય જ તે અજ્ઞાનને લીધે છે સાધકે નિર્ભય બનવુ જોઈએ, નહી તર પ્રગતિ ન થાય

પછી તેઓશ્રીએ અમારા મડળના કેટલાક સભ્યોના દાખલાઓ આપ્યા એક સાધકભાઈને ધ્યાનમા એમ લાગતુ કે એમનુ માથુ મોટુ થતુ જાય છે અને મોટુ થતુ થતુ આખો ઓરડો ભરાઈ ગયો એમ લાગ્યુ એમને ડર લાગ્યો અને આખ ખૂલી ગઈ ધ્યાન તૂટી ગયુ પોતે જોયુ તો પોતાનુ માથુ તો હતુ તેવડુ જ છે ખાલી એમને ડર લાગેલો એમણે સમજવુ જોઈએ કે ઓરડો ભરાઈ જાય એવડુ મોટુ માથુ થાય તો દીવાલ સાથે અથડાય છતા અથડાયુ તો નહી તો શા માટે ભય લાગ્યો અને આખ ખોલી ?

પોરબદરમા એક સાધકને ધ્યાનમા અનુભવ થયો કે તેનુ શરીર ઊચે ચડતુ જાય છે અને એને ડર લાગ્યો કે હુ ઊચે તો ચડુ છુ પણ પાછો નીચે નહી આવી શકુ તો ? તેણે આખ ખોલી નાખી તો જોયુ કે પોતે તો પોતાના આસન પર જ બેઠેલ છે જગાય ઊચે ઊડેલ નથી તેણે વિચાર કરવો જોઈતો હતો કે હુ તો ઓરડામા બેઠો છુ અને ઊચે ઊડતો હોઉ તો છત સાથે મારુ માથુ તો અથડાય ને ! અને જો પોતે ઊડતા હોય તોપણ પોતે

નીચે નહીં આવી શકે એવો ડર શાનો? માથું તો છત સાથે અથડાયું નથી. પોતે જાતે તો ઊડતા નથી ને! બીજી કોઈ શક્તિ જ એમને ઊડવાનો અનુભવ કરાવી રહી છે. જે શક્તિ ઉડાડી શકે તે શક્તિ જ સંભાળીને નીચે લાવી શકે એવી શ્રદ્ધા તે શક્તિમાં હોવી જોઈએ. એના બદલે ભય રાખીએ તો પ્રગતિ ન થાય

બીજો એક અભિનિવેશનો દાખલો પૂજ્ય ગુરુદેવે એક સંન્યાસીનો આપ્યો. તે સંન્યાસી સાધના કરવા બેસે ત્યારે એમની કુંડલિની આજ્ઞાચક્રથી ઉપર ચડવા માંડે. નીચેના અવયવો પગ, પેટ, છાતી વગેરેમાંથી ચેતન જતું હોય અને તે ભાગ ખોટા પડી જતા હોય એમ લાગવા માંડે. આથી જાણે હું હમણા મરી જઈશ એવો ડર લાગે. એ ડરથી તે સંન્યાસી આંખો ખોલી નાખે આ વાત તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને બંધવડ પત્રમા લખી પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને બંધવડ બોલાવ્યા અને પોતાની સાથે ગુફામા ધ્યાનમાં બેસાડ્યા. એ વખતે તેમને ઉપર લખ્યો તેવો જ અનુભવ થયો પણ મનમા એમ થયું, "પૂજ્ય ગુરુદેવ બાજુમા જ છે. તેઓ મને મરવા નહીં દે" તેથી તેમને વધારે ભય ન લાગ્યો. ત્યારે એમના આજ્ઞાચક્રનુ ભેદન થઈ ગયું અને કુંડલિની સહસ્રારમા પહોચી ગઈ એમનુ કામ થઈ ગયું. કુંડલિની આજ્ઞાચક્રથી ઉપર ચડે ત્યારે ઘણાને ભય લાગે છે કારણ કે અવયવોમાંથી ચેતન ઉપર ચડતું જાય. પણ આનંદ પણ એવો જ આવતો હોય છે. પહેલી વાર કુંડલિની આજ્ઞાચક્રથી ઉપર જાય ત્યારે જ આવો અનુભવ થાય. વસ્તુ સાધ્ય થઈ ગયા પછી કશી નહી. આ સાધકભાઈ સંન્યાસી હતા પણ તેમને મૃત્યુનો ડર હતો. તેથી એમનું કામ અટકેલું હતું

આવા વખતે મૃત્યુનો ભય લાગવાના બીજા દાખલા પણ બનેલા છે. મારે એક મોટો દીકરો છે તેને આવો જ અનુભવ થયેલો એને એ વખતે લાગ્યું કે હું હમણા મરી જઈશ પણ હું એ વખતે એની બાજુમા જ હતો તેથી એને લાગ્યું, "પૂજ્ય મહારાજશ્રી મને મરવા નહીં દે." અને એનુ કામ પૂરું થઈ ગયું.

કુંડલિની વિષે, સુષુમ્ણા વિષે, ચક્રો વિષે તથા કુંડલિની ઉત્થાન વિષે પુસ્તકિયું જ્ઞાન હોવાથી કાંઈ લાભ નથી થતો. પણ એ બધાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય ત્યારે જ કામનું. રાજકોટમા એક શાસ્ત્રીજી હતા તે રોજ ધ્યાનમા બેસે અને ભાવ કરે કે કુંડલિની મણિપુર ચક્રમા આવી, કુંડલિની અનાહત ચક્રમાં આવી, વિશુદ્ધ ચક્રમા આવી વગેરે. લાબા વખતથી આમ પ્રેક્ટિસ કરે પણ તેમને પ્રત્યક્ષ અનુભવ કુંડલિની ઉપર ચડવાનો જરાય નહી. કુંડલિની સુષુમ્ણામાં ઉપર ચડે ત્યારે સૌ સૌના સંસ્કાર પ્રમાણે નવાનવા અનુભવો થવાના જ.

૩૭

વકીલો આ લાઈન માટે પાત્ર ગણાય કે નહીં ?

[મુંબઈ, તા ૨૪-૮-૧૯૬૮]

નાસિકથી શ્રી જયતીલાલ યાજ્ઞિક જેઓ અમારા સ્નેહી છે અને ત્યાના સારા વકીલ છે, તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવનુ પુસ્તક 'સાધક સંદેશ', વાચીને પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શન

અને બને તો 'સાધનદીક્ષા' માટે આવેલા છે. તેમને લઈને હું ૨૦. પાઠકને ઘેર કે જ્યાં પૂજ્ય ગુરુદેવ બિરાજે છે ત્યાં ગયો. દર્શન કરીને અમે સૌ બેઠા હતા, ત્યારે જયંતી ભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે શું વકીલો આ લાઈન માટે પાત્ર ગણાય ખરા કે ? પૂજ્ય ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો કે મનુષ્યમાત્ર પાત્ર ગણાય. મનુષ્ય દેહ મળ્યો છે માટે જ પાત્રતા મળી કહેવાય.

વકીલ સાહેબે બીજો પ્રશ્ન કર્યો : "પણ ગુરુજી, અમે ઘરમાં આ સાધના કરીએ અને ધંધા માટે કોર્ટમા અને ઑફિસમાં જઈને અસત્ય બોલીએ તથા અસત્ય કામ કરીએ. અમે જાણીએ છીએ કે અમારો અસીલ દોષિત છે, છતા એને કાયદામાથી છટકવા માટે ખોટી સાક્ષી આપવા શીખવીએ અને કોર્ટમા એનો ખોટો બચાવ કરીએ. આ બધું પૈસા માટે કરીએ છીએ તે અમને અંતરમાં ડંખે છે. સાધના કરવા બેસીએ ત્યારે મનમા વિચાર આવે કે અમે પાપી છીએ"

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તરમા જણાવ્યું 'હું પાપી છું' એવો વિચાર મનમાંથી કાઢી નાખો, તો જ મન સ્થિર થાય, ધ્યાન લાગે અને સાધનામાં આગળ વધાય. મન ઉપરનો આ બોજો કાઢો નહીં ત્યાં સુધી કાઈ લાભ થતો નથી આપણે આપણા કર્તવ્ય ખાતર કરીએ છીએ એમ માનવાનું. પાપપુણ્યની વ્યાખ્યા કરવી મુશ્કેલ છે એમાં ઊંડા ઊતરવા જેવું નથી. એક માણસ અને સમાજ જેને પાપ કહે છે તેને બીજો માણસ અને બીજો સમાજ પાપ નથી ગણતો. હિંદુઓ ગાયનો વધ કરવામાં પાપ ગણે છે તો મુસલમાનો વગેરે તેને પાપ નથી ગણતા. વળી વાઘ ગાયને પોતાના

ખોરાક માટે મારે છે એ એનો ધર્મ છે પાપપુણ્યનો બધો આધાર આપણા મનની ભાવના ઉપર છે એક માણસ ખૂન કરે છે તો કોર્ટમા ન્યાયાધીશ તેને ફાસી આપે છે પણ ન્યાયાધીશ પોતે શુ કરે છે? તે પણ તે ગુનેગારનો જીવ લઈ લે છે એટલે કે તે ન્યાયાધીશ પણ તેનુ ખૂન જ કરે છે પણ તે ખૂની નથી ગણાતો કારણ કે ફાસીની સજા કાયદા પ્રમાણે જ કરે છે એક સૈનિક લડાઈમા એક હજાર માણસને મારે છે તો એને શાબાશી મળે છે તે બહાદુર ગણાય છે અને તેને ઇનામ મળે છે કે ચદ્રક મળે છે પણ એ જ સૈનિક જો ફરજ ઉપર ન હોય અથવા રજા ઉપર હોય ત્યારે પોતાને ગામ જાય અને એક ખૂન કરે તોપણ તેને ફાસી મળે છે લડાઈના મેદાનમા સૈનિક પોતાના દેશની ખાતર દુશ્મનના ખૂન કરે છે, જ્યારે ફરજ પર ન હોય અથવા રજા ઉપર ઘેર ગયો હોય ત્યારે તે સ્વાર્થની ખાતર દુશ્મનાવટથી કોઈનુ ખૂન કરે છે તેથી ઉપદેશક એને ફાસીની સજા થાય છે આ પ્રમાણે પાપ અને પુણ્યની વ્યાખ્યામા ઊડે ન ઊતરતા તમારે તમારુ કર્તવ્ય કરવુ ભાવના શુદ્ધ રાખવી અને મનમાથી 'હુ પાપી છુ,' એવા વિચારનો બોજો કાઢી નાખવો જ્યા મનમા આવો બોજો ન હોય ત્યા જ ભગવાન આવે છે ત્યાનો બોજો હોય ત્યા ભગવાન આવતા નથી

સાધનામા આગળ વધતા જશો તેમ તમારા નસીબે ધધામા પણ અનુકૂળ થતા જશે અને અસત્ય બોલ્યા વિના કે અસત્ય કર્મ કર્યા વિના જ તમે તમારુ ખર્ચ જેટલુ મેળવી લો એવા કેનો જ તમારી પાસે આવશે

૩૮

શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે 'રામ'નામ જોડવાની શી જરૂર ?

[મુંબઈ, તા ૨૪-૮-૧૯૬૮]

આજે રાત્રે સમૂહધ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા બેસીને તેઓશ્રીના દર્શનનો તથા બને તો વચનામૃત સાંભળવાનો લાભ લેવા આતુર હતા. તેવામા શ્રી નાનુભાઈ યાજ્ઞિક—શ્રી જયતીભાઈ યાજ્ઞિકના વડીલબંધુ અને જેઓ પણ વકીલ છે તથા આજે પહેલી જ વાર ધ્યાનમા બેઠા હતા, તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને એક પ્રશ્ન કર્યો તેમણે કહ્યું કે, મેં તો શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી 'રામ' ૧૫૦ સુધી કરી અને પછી '‌ૐ નમઃ શિવાય'નો જપ કરવા લાગ્યો તે બરાબર છે કે નહી ?

તેના ઉત્તરમા પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે 'રામ' અને 'ૐ નમઃ શિવાય' એક જ છે કાંઈ જુદા નથી પણ 'રામ' એટલા માટે બોલીએ છીએ કે તે ટૂંકુ છે અને શ્વાસમા તેમ જ ઉચ્છ્વાસમા રામ બરાબર બોલી શકાતુ હોવાથી તે બોલતા બોલતા શ્વાસોચ્છ્વાસને તાલબદ્ધ કરી શકાય છે તાલબદ્ધ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પ્રાણ તાલબદ્ધ થાય છે જેવો પ્રાણ એવુ મન બને છે મન અને પ્રાણ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે માટે તાલબદ્ધ પ્રાણ મનને પણ તાલબદ્ધ બનાવે છે તાલબદ્ધ મન જ એકાગ્ર બની શકે છે માટે જ શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે ટૂંકુ એવુ રામનુ નામ જોડી દેવામા આવે છે એનાથી શ્વાસોચ્છ્વાસના તાલ જળવાઈ રહે છે. જ્યારે 'ૐ નમઃ શિવાય' બોલતા તે

લાંબું હોવાથી શ્વાસોચ્છ્વાસનો તાલ જળવાઈ રહેતો નથી. માટે જ અહીં આ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે 'રામ'નામ જોડી દેવાની પદ્ધતિ રાખી છે.

જેમ દડાને આપણે ઉછાળવો હોય તો પહેલાં આપણે દડાને હાથમાં લઈએ છીએ અને પછી ઊંચે ઉછાળીએ છીએ, તેમ પ્રાણની અને તે દ્વારા મનની ઊર્ધ્વગતિ કરતા પહેલા આપણે મનને તાલબદ્ધ કરવું પડે છે. શરૂઆતમા પચીસ દીર્ઘશ્વાસ લઈ શ્વાસને આપણે તાલબદ્ધ કરીને તેનું નિયમન કરીએ છીએ અને પ્રાણને હાથમાં લઈએ છીએ. તેનાથી મન પર નિયમન આવે છે અને મન હાથમાં આવે છે તમે જોયું હશે કે આપણે એકાગ્રતાથી કોઈ કામ કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ બહુ જ ધીમા અને તાલબદ્ધ હોય છે તેમ તાલબદ્ધ થયેલું મન જ એકાગ્ર થઈ શકે છે અહીં મનને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી માં અને મંત્રોચ્ચાર સાંભળવામા લગાડી દેવાથી તે તાલબદ્ધ થયેલું મન એકાગ્ર થાય છે. આનાથી મનની અને પ્રાણની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. તેને દડાના ઉછાળવા સાથે સરખાવી શકાય

આધ્યાત્મિક ટોચે પહોંચવા માટે સાધનાની જરૂર છે

[મુંબઈ, તા ૨૯-૯-૧૯૬૮]

આજે સાંજે સમૂહધ્યાન માટે સૌ સાધકો તૈયાર થઈને બેઠા હતા, હજી ધ્યાન શરૂ થવાને થોડી વાર હતી. તેવામા એક સાધકભાઈએ એક આચાર્યના ઉપદેશના કાર્યક્રમની વાત કાઢી. તેઓ એમના પ્રવચનોમા બહુ જ ઉચ્ચ કક્ષાનો બોધ આપે છે એમ તેઓએ કહ્યું. તે સાંભળીને બીજા એક જૂના સાધકભાઈ બોલ્યા, "હા, પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ એક વાર કહેતા હતા કે તે આચાર્ય અને કેટલાક અન્ય સંતો પ્રવચનોમા બહુ જ ટોચનો વિષય સમજાવે છે સામાન્ય માનવી માટે તે સમજવુ મુશ્કેલ છે. ખરેખર તો સામાન્ય માનવી માટે જાત જાતની સાધનાની જરૂર છે. એ વિના સીધેસીધું ટોચે કેમ પહોચાય? પગથિયા ચડતાં ચડતા ટોચે જવાય છે જેમ આપણે મકાન બનાવવું હોય તો પહેલાં લાકડાની વળીઓની પાલખ બનાવવાની જરૂર પડે છે પણ મકાન તૈયાર થઈ ગયા પછી તે પાલખ કાઢી નાખીએ છીએ. તેમ આ બધી પાઠ, પૂજા જપ, તપ, ધ્યાન વગેરે બધુ લાકડાની પાલખ જેવું છે મકાન બનાવવા માટે પાલખની જરૂર પડે છે તેમ આધ્યાત્મિક ટોચે પહોચવા માટે આ બધાની જરૂર છે"

ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરવો

[મુંબઈ તા ૨૨-૧૨-૧૯૬૮]

આજે સવારે વરલીમા મારે ત્યા સમૂહધ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા તેઓશ્રીના દર્શનનો લાભ લેવા તથા તક મળે તો તેઓશ્રીના વચનામૃતનુ પાન કરવાની આશામા બેઠા હતા તેવામા એક નવા જ સાધકભાઈ શ્રી નારાયણરાવ જેઓ કર્ણાટકના છે અને આજે પહેલી જ વાર આવેલા છે તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો

'મે યોગ વિષે બીજા પુસ્તકો વાચ્યા છે અને આપનુ અગ્રેજીમા લખેલુ Messa{e to Disciples પણ વાચ્યુ તેમા ચક્રો તથા નાડીઓ વગેરેનુ વર્ણન લગભગ સરખુ છે પણ જરા જરા ફરક કયાક કયાક છે એમ કેમ હશે?'

ગુરુદેવ એક માણસ મદ્રાસથી મુબઈ પ્લેનમા આવે છે બીજો એક્સપ્રેસ ટ્રેનમા આવે છે ત્રીજો પસેન્જર ટ્રેનમા આવે છે ચોથો ચાલતો આવે છે ચારેયને જુદા જુદા અનુભવો થાય છે પહેલો કહે છે કે મદ્રાસ અને મુબઈ વચ્ચે કાઈ નથી બીજો કહે છે કે મદ્રાસ અને મુબઈ વચ્ચે થોડા મોટા મોટા સ્ટેશનો છે ત્રીજો કહે છે કે તે રસ્તામા નાના અને મોટા ઘણા સ્ટેશનો છે ચોથો કહે છે કે રસ્તામા ઘણા મોટા શહેરો નાના શહેરો, ઘણા નાના ગામો, નદીઓ, પહાડો જગલો, મેદાનો વગેરે ઘણુ આવે છે આ ચારેય જણા ખરા છે આપણને તેમના અનુભવમા

અને વર્ણનમા ફરક છે કે ભેદ છે તેની ચર્ચા કરવાથી ફાયદો નથી. આપણે તો આપણું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું છે જે રસ્તેથી મદ્રાસથી મુંબઈ પહોંચવાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય તે માર્ગ યોગ્ય છે તેવી જ રીતે યોગમાર્ગમા પણ આપણું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરવો. તે અનુભવોના ભેદની ચર્ચામા સમય અને શક્તિનો વ્યય ન કરવો.

૪૧

મૂર્તિ ઉપરથી પરેલું પુષ્પ પ્રભુકૃપાનું પ્રતીક છે

[મુબઈ, તા ૫-૧-૧૯૬૯]

આજે રવિવાર હોવાથી વરલીમા મારે ત્યા સવારનું સમૂહધ્યાન પૂરું થયા પછી પૂજ્ય ગુરુદેવ પૂજાની રૂમમા બેઠા હતા સામે શ્રીમતી ગોમતીબહેન તથા બે સાધકો હતા તેવામા ડૉ દિલીપભાઈ પેટીગરા જેઓ પોતે ઓમકારેશ્વર મહાકાળેશ્વર અને નાગેશ્વર વગેરે જ્યોતિર્લિંગની યાત્રા કરીને આવ્યા છે, તેઓ હાથમા ત્યાનો પ્રસાદ લઈને પૂજ્ય ગુરુદેવને ચરણે તે પ્રસાદ ધરવા દાખલ થયા બરાબર તે જ વખતે એક દૈવી ચમત્કાર જેવો પ્રસગ બન્યો

શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિ કે જે પૂજ્ય ગુરુદેવ પોતાની સાથે જ રાખતા અને જેની પૂજા તેઓશ્રીએ લગભગ ચાલીસ વર્ષ સુધી કરેલી છે તે અહી બિરાજે છે તે મૂર્તિ ઉપરથી પૂજાનુ ફૂલ નીચે પડ્યું પણ તે એવી રીતે પડ્યુ કે તે જોનારને આશ્ચર્ય થયુ નીચે સરકી પડે તેમ નહી પડ્યુ

પણ થોડું ઊંચું થઈને પછી નીચે પડયું. જાણે કે શ્રીહનુમાનદાદા કોઈને એ ફૂલ આપતા ન હોય ! તરત જ પૂજ્ય ગુરુદેવે તે ફૂલ પોતાના જમણા હાથમાં લઈ લીધું. એવામાં તો ગોમતીબહેન બોલ્યાં, "જુઓ, હનુમાનદાદાએ મને ફૂલ આપ્યું છે. તેથી મને આપો." તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવે એ ફૂલ ગોમતીબહેનને આપ્યું.

ડૉ. દિલીપભાઈને આ દૃશ્ય જોઈને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું અને તેમને એ ચમત્કાર જેવું લાગ્યું. તેથી તેમના મનમાં આ વિચાર બે દિવસ સુધી આવ્યા કર્યા. તેમણે બીજા રવિવારે આ જ સ્થળે પૂજ્ય ગુરુદેવને આ પ્રસંગ વિષે અને ખાસ કરીને આવી મૂર્તિ ઉપરથી ફૂલ પડવાનો કાંઈ અર્થ છે કે કેમ એમ પૂછયું.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એના ઉત્તરમાં સમજાવ્યું કે આવી રીતે મૂર્તિ ઉપરથી ફૂલ પડે તે સારું ગણાય. તે ફૂલ લઈને તમે જે કામ કરવા જાઓ તેમાં તમને સફળતા મળે. ભગવાનની પ્રસાદીરૂપે–કૃપારૂપે આ ફૂલ છે તેની કૃપાથી તમારું કાર્ય સફળ થાય જ. રામાયણમાં આવો પ્રસંગ આવે છે. એક વાર સીતામાતાજી પાર્વતીજીની પૂજા કરીને ઊભાં હતાં, ત્યાં માતાજીની મૂર્તિ ઉપરથી પુષ્પ પડયું. તે લઈને સીતાજી જે કાર્ય કરવા ગયા તેમાં તેમને પૂરી સફળતા મળી. અહીં પણ શ્રીમતી ગોમતીબહેન આ પ્રસાદીનું ફૂલ લઈને એક શુભ કાર્ય માટે ગયેલા તેમાં તેમને પૂરેપૂરી સફળતા મળી હતી એમ અમને પછીથી જાણવા મળ્યું હતું.

સત્‌સંકલ્પ કરવામાં શક્તિનો ક્ષય થતો નથી

[મુંબઈ, તા. ૨-૬-૧૯૭૦]

પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી ઘણા લાંબા સમયે મુંબઈમાં પધાર્યા છે. તેથી સાધકોનો આનંદ અને ઉત્સાહ વધારે છે. બનાસકાંઠામાં આ વખતે બીજું વર્ષ પણ વરસાદ ન થવાથી દુષ્કાળ પડ્યો છે. તેથી ત્યાંનું દુષ્કાળ રાહતકેન્દ્ર આ બીજે વર્ષે પણ ચાલુ રાખ્યું છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ માનવસેવાના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહેવાથી લગભગ સાત મહિને મુંબઈમાં પધાર્યા છે. તેથી ધ્યાન પછી તેઓશ્રીના દર્શનામૃતનું પાન સૌ સાધકો કરી રહ્યા હતા.

એવામાં એક સાધકભાઈ કે જેમનો નાનો ભાઈ પણ સાધક છે અને સ્વાધ્યાયી છે તેના વિષે પૂજ્ય ગુરુદેવને વિનંતિ કરીને કહ્યું કે તે ભાઈ ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં સંકલ્પ કરતો નથી અને કહે છે કે હું જો સંકલ્પ કરું તો મારી એટલી શક્તિનો ક્ષય થઈ જાય. તો શું કરવું ?

તેના જવાબમાં પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે સત્‌સંકલ્પ કરવામાં શક્તિનો ક્ષય થતો નથી. પણ સ્વાર્થ માટે અથવા બીજાનું અહિત કરવા માટે સંકલ્પ કરાય તો શક્તિનો ક્ષય જરૂર થાય છે. સંકલ્પશક્તિ કેળવવાની જરૂર છે. આ જગતમાં બધું સંકલ્પથી જ થાય છે ને ? નાનામાં નાનું કે મોટામાં મોટું કાર્ય સંકલ્પ વિના થતું નથી. આપણે સંડાસમાં જઈને સંકલ્પ કરીએ તો જ ઝાડો ઊતરે છે. નહીં

તો એ કાર્ય પણ વર્તુ નથી રોજ સધ્યા કરતી વખતે અને ધાર્મિક કાર્ય કે કર્મકાડ કરતી વખતે આપણે સકલ્પ કરીએ છીએ કે આજે અમુક તિથિએ, અમુક વારે, અમુક નક્ષત્રે હુ આ ક્રિયા કરુ છુ અને તો જ તેનુ ફળ મળે છે માટે સકલ્પ કરવાની ટેવ તો પાડવી જ જોઈએ

૪૩

જડ સમાધિ

[મુબઈ તા ૪-૬-૧૯૭૦]

ડૉ પાઠકને ત્યા આજે રાત્રે સમૂહધ્યાન પછી સૌ સાધકો પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા બેસીને આનદ માણી રહ્યા હતા તેવામા એક વૃદ્ધ સાધકભાઈ પૂજ્ય ગુરુદેવની આજ્ઞાથી ધ્યાનના અનુભવોની નોધ લખી લાવ્યા હતા તે નોધ તેમણે પૂજ્ય ગુરુદેવને આપી અને કહ્યુ "આમા મારા આગળના અનુભવો પણ લખેલા છે પહેલા હુ કૈવલ્યધામમા જતો હતો ત્યા પ્રાણાયામ વગેરે કરતો તથા દરેક ચક્ર ઉપર બીજ મત્રો બોલીને હુ કુભક કરતો, તેથી મને ઘણો ફાયદો થયેલો મારી આખના ચશ્મા નીકળી ગયા તથા બીજા લાભો પણ થયા છે"

આ સાભળીને પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે પ્રાણાયામ અને કુભક કરવાથી ઘણુ કરી શકાય છે કેટલાક હઠ યોગીઓ કુભક કરીને બેસી જાય છે દિવસો સુધી ખાવા પીધા વગર જડ સમાધિમા રહે છે પણ તેઓ જાગે ત્યારે

તેમને આનંદ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિને બદલે થાક અને એક જાતનો કંટાળો લાગે છે. એના કરતાં આ સાધકોને અડધો કલાક પણ ધ્યાન લાગવાથી તેઓ જાગે ત્યારે દિવ્ય આનંદનો અનુભવ થાય છે, સ્ફૂર્તિ લાગે છે અને મનમાં શાંતિ અનુભવે છે. સાધના કરતાં કરતાં સિદ્ધિઓ તો આવવાની જ પણ એનો જરા અનુભવ કરીને જતી કરવાની હોય. સિદ્ધિઓને વળગી રહેવાથી પ્રગતિ અટકી જાય છે.

૪૪

સાધકે ગુરુની સતત દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે

[મુંબઈ, તા ૧૫-૬-૧૯૭૦]

એક ડૉકટર ભાઈ લગભગ ચાર વરસ પછી પૂજ્ય ગુરુદેવનાં દર્શન માટે અને ધ્યાનમાં બેસવા માટે આવ્યા છે. તેઓ ખૂબ સાત્ત્વિક વૃત્તિના છે અને નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાત છે તથા સાધક છે. તેઓને ડોકના મણકામાં દુઃખાવો (Spondilitis) છે. તેથી ગળામાં પટ્ટો પહેરે છે. પુટ્ટપર્તિ જઈ આવ્યા છે, અને ભગવાન શ્રી સત્ય સાઈબાબાના દર્શન તથા મુલાકાતનો લાભ તેમને મળ્યો છે. ત્યારે બાબાએ તેમને પટ્ટો પહેરવા કહેલું તેથી એક વાર કાઢી નાખેલો પટ્ટો તેઓ ફરીને પહેરવા લાગ્યા છે.

પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમને પાસે બોલાવ્યા અને સાધના કેમ ચાલે છે તે પૂછ્યું, ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો,

"ધ્યાનમા બેસતા જ હુ જાણે ઊડે ઊડે ઊતરી જતો હોઉ એમ લાગે છે અને ભૂખ બિલકુલ લાગતી નથી"

આ સાભળીને પરમકૃપાળુ ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે સાધના કરતા કરતા અપાનવાયુ કૂપિત થાય ત્યારે આવું બને છે પ્રાણશક્તિ જાગ્રત થાય ત્યારે ખૂબ સભાળવુ પડે છે શક્તિ જાગ્રત કરવી એ તો સૂતેલા સિહને જગાડવા સરાખુ છે તે જાગ્યા પછી તેને કાબૂમા રાખવી જરૂરી છે માટે તો આ લાઈનના જાણકાર અથવા અનુભવી અથવા ગુરુની દેખરેખ નીચે સતત રહેવાની જરૂર છે આવા અનુભવી જાણકારની દેખરેખ નીચે ન રહીએ અને આવી તકલીફોમાથી જાતે જ નીકળવા પ્રયત્ન કરીએ તો જેમ કળણમા ખૂચેલો માણસ જાતે નીકળવા પ્રયત્ન કરે તેમ વધારે ને વધારે ખૂચતો જાય છે એવુ બને પણ કળણની બહાર ઊભેલો હોય તે માણસ જ તેને બચાવી શકે છે તેમ આમા પણ બને છે તમે નિયમિત ધ્યાનમા આવો ત્રણ દિવસ પછી ઉપવાસ કરીને સાજે સાડાસાત વાગ્યે આવજો તમને અનુભવ થશે

૪૫

વાના દરદી શવાસનમા ધ્યાન કરી શકે ?

[મુબઈ તા ૧૫ ૪–૧૯૭૨]

પૂજ્ય ગુરુદેવ આ વખતે જરૂરી કામ માટે એકાએક તા ૧૪–૪–૧૯૭૨ના રોજ મુબઈ પધાર્યા છે, અને ફક્ત

પાંચ દિવસ જ રોકાવાના છે. આજે ડૉ. એન. બી. શાહ જેઓ ક્ષય રોગના નિષ્ણાત છે અને ઓપેરા હાઉસ પાસે રહે છે, તેઓ સાધક છે અને તેમને ત્યાં પૂજ્ય ગુરુદેવની પધરામણી કરી છે પૂજન અને દર્શન વગેરે પત્યાં પછી પૂજ્ય ગુરુદેવના સાન્નિધ્યનો આનંદ સૌ લઈ રહ્યા છે તેવામાં ડૉ. શાહના એક ડૉક્ટર મિત્ર જેઓ ગુરુદેવનાં દર્શને આવેલા છે તેમણે પ્રશ્ન કર્યોઃ "મને પગમાં અને હાથમાં વાનો દુઃખાવો ઘણા વખતથી છે. તેથી લાંબો સમય સ્થિર બેસી શકાતું નથી. દસેક મિનિટ પછી મારે હાથપગ હલાવવા જ પડે, નહીંતર દુખાવો વધારે થાય છે. તો મારે ધ્યાનમાં કેમ બેસવું અને મને ધ્યાનમાં સ્થિરતા કેમ આવે ?"

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે તમને ધ્યાન લાગવા માંડશે ત્યારે દુઃખવાની ખબર જ નહીં પડે. છતાં શરૂઆતમાં શવાસનમાં સૂઈને ધ્યાન કરી શકો છો.

ડૉ. શાહે પૂછ્યું કે ખુરશીમાં બેસીને તેઓ ધ્યાન કરી શકે કે નહીં ? સાદી ચાલુ ખુરશીમાં બેસીને કરી શકાય કે નહીં ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે ઉત્તર આપ્યો કે આરામ ખુરશીમાં બેસીને ધ્યાન કરી શકાય છે. સાદી ખુરશીમાં પણ બેસાય. કાંઈ વાંધો નહીં. શરૂઆતમાં એમાં બેસો પણ પછી શક્તિ જાગ્રત થતાં ક્રિયાઓ થવા માંડે એવું લાગે તો નીચે શવાસનમાં સૂઈને ધ્યાન કરવું.

ડૉ. શાહ : આપ કહો છો ને કે કરોડરજ્જુ સીધી એક લાઈનમાં રહેવી જોઈએ તો ધ્યાન સૂઈને કેમ થાય ? વળી સૂઈએ તો કરોડ ઉપર વજન આવે છે તેનું કેમ ?

ગુરુદેવ શવાસનમા સૂવામા કરોડરજ્જુ સીધી એક લાઈનમા જ રહે છે એના ઉપર વજન આવે તો શવાસન મા સૂવા માટે પોચી ગાદી લેવી

ડૉ. શાહના મિત્રે પૂછ્યુ કે મારા જેવા કોઈથી શારીરિક તકલીફ અથવા બીજા કારણે ધ્યાન ન કરી શકાય તો તેવા માટે બીજા માર્ગ તરીકે જપ અથવા સ્મરણ થઈ શકે કે નહી ? જપ અને સ્મરણમા ફેર શો ?

ગુરુદેવ ધ્યાનમા ન બેસી શકાય તો જપ અથવા સ્મરણ કરી શકાય જપ અને સ્મરણમા ફરક નથી એક જ છે જપમા એકસરખુ સ્મરણ રહે છે ત્યારે સ્મરણમા વચમા બ્રેક (Break) પડવા સભવ છે

૪૬

ઈશ્વરને શરણે જાય તે જ બચી જાય છે.

[મુબઈ, તા ૧૬-૪-૧૯૭૨]

એક જૂના સાધક અને ડૉ પાઠકના જૂના દર્દીના મોટા ભાઈની દીકરી અને જમાઈ પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આજે આવ્યા છે તેમની ઓળખાણ આપતા ડૉ હરિવદન પાઠકે કહ્યુ આ ભાઈ આટલી નાની યુવાન વયમા પણ ખૂબ જ ધાર્મિક વૃત્તિના છે પૂજા પાઠ વ ચન વગેરે કરે છે પોતાના કારખાનામા કામમાથી ગમે તેમ કરીને સમય મેળવીને પણ ડોંગરે મહારાજનુ ભાગવત વ ચાતુ હેય ત્યારે તેઓ સાભળવા જાય છે

આ સાંભળીને પૂજ્ય ગુરુદેવને ખૂબ જ આનંદ થયો અને પ્રસન્ન થઈને બોલ્યા કે ઘણું સારું છે. એ બધું કરવું જ જોઈએ. એ જ આપણો સાચો ખોરાક છે જેમ અન્ન શરીરનો ખોરાક છે અને શરીરને પોષણ આપે છે તેમ આ પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ આત્માનો ખોરાક છે. સંસારમા સંઘર્ષ બધાયને આવે જ છે. એવે વખતે આ આત્માના ખોરાકનુ પોષણ મળ્યું હશે તે માણસ બચી જશે, અને જેને એ ન મળ્યું હોય તે ભાગી પડે છે કાં તો તે આપઘાત કરે છે અથવા ગાંડો થઈ જાય છે બાકી તો આ સંસારમા જન્મમરણના ફેરામાથી કોઈક જ છૂટવાના છે

એ ભાઈએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો કે આ સંસારના દુઃખ અને જન્મમરણના ફેરામાથી છૂટવાનો માર્ગ કયો?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે એમાથી છૂટવાનો માર્ગ 'ઈશ્વરનુ શરણુ.' જે ઈશ્વરને શરણે જાય તે જ બચી જાય છે. બીજા બધા સંસારની ચક્કીમા પિસાયા કરે છે જેમ લોટ દળવાની ઘંટીમા જે ઘઉંના દાણા ખીલાની બાજુમા હોય છે તે પિસાતા નથી પણ ચક્કી ફરતી હોવા છતા આખા જ રહે છે તેમ જે માણસ ઈશ્વરનુ શરણુ સ્વીકારે છે તેને આ સંસારમા રહેવા છતા તેની અસર થતી નથી. તથા દુઃખ અને જન્મમરણના ફેરામાથી મુક્ત થાય છે

૪૭

ધ્યાનમાં વાતાવરણની અસર

[મુંબઈ, તા ૧૭-૪-૧૯૭૨]

પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આજે એક જૂના સાધક આવ્યા. તેમને પૂજ્ય ગુરુદેવે પૂછ્યુ કે ધ્યાનમા પ્રગતિ કેમ છે? તે ભાઈએ જવાબ આપ્યો કે કોઈ વાર ધ્યાન બરાબર લાગે છે તો કોઈ વાર બરાબર નથી લાગતું એમ કેમ હશે?

પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે એમ પણ થાય તેથી મૂંઝાવું નહીં. વાતાવરણની અસર થાય આપણી આજુ બાજુના વાતાવરણમા જેવા કણો હોય એવી અસર થાય ઈશ્વરમા અને માણસમા એટલો જ ફેર છે કે ઈશ્વર પ્રકૃતિને આધીન નથી જ્યારે માણસ પ્રકૃતિને આધીન છે સાધનામા આગળ વધ્યા પછી વાતાવરણની અસર થતી નથી શરૂઆતમા અસર થાય છે માટે અભ્યાસ ચાલુ જ રાખજો.

૪૮

ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા મુશ્કેલીમાં શાંતિ અપાવે છે

[મુંબઈ, તા ૭-૮-૧૯૭૨]

પૂજ્ય ગુરુદેવ આ વખતે ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે તા ૨૬-૭-૭૨ ના રોજ મુંબઈ પધાર્યા છે તા. ૯ મી ઑગસ્ટે પાછા અમદાવાદ પધારવાના છે અહીં તેઓશ્રીનુ સ્વાસ્થ્ય જરા બગડેલુ અને તાવ આવી ગયેલો તેથી અશક્તિ

પણ લાગે છે. છતાં સાધકો પ્રત્યે અનુકંપાને લીધે કરુણા-સાગર એવા ગુરુદેવ રોજના શક્તિપાત પણ સારી એવી સંખ્યામાં કરે છે. ગઈ કાલે તેઓશ્રી વરલીમાં મારે ત્યાં બે દિવસ માટે પધાર્યા છે. અહીં પણ કેટલાક સાધકો એઓશ્રીના સાન્નિધ્યમાં ધ્યાનમાં બેસવા આવે છે. તો કેટલાક તેઓશ્રીનાં દર્શન માટે આવે છે. કોઈ કોઈ તો વળી પોતાની મુશ્કેલીઓ અને સાધનામાં આડે આવતા વિઘ્નોના નિવારણ માટે આવે છે એવું એક સાધક કુટુંબ આજે સવારે પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવ્યું છે. બહેન, તેમના પતિ અને યુવાન પુત્ર છે. બહેન ખૂબ જ ભાવિક છે અને ભજનો સારાં ગાય છે. ધ્યાનમાં તેમને બહુ સારા અનુભવો થતા પણ તબિયતના કારણે તેમણે અભ્યાસ છોડી દીધો છે તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને જણાવ્યું કે હવે તેઓશ્રી મુંબઈમાં લાંબો સમય રોકાય ત્યારે તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યમાં અભ્યાસ પાછો શરૂ કરશે અને પહેલાના જેવો ધ્યાનનો આનંદ માણી શકશે.

તેમના પતિદેવે પૂ. ગુરુદેવને પૂછયું કે ધંધામાં અને વ્યવહારમાં કોઈ વાર એવો અનુભવ થાય છે કે ગભરાઈ જવાય છે ત્યારે શું કરવું ?

પૂજ્ય ગુરુદેવે તેના ઉત્તરમાં સમજાવ્યું કે આપણે ગાડીમાં મુસાફરી કરતા હોઈએ ત્યારે ડબામાં દોડવાથી આપણા સ્થળે જલદી પહોંચાતું નથી, પણ ગાડી પહોંચાડશે ત્યારે જ પહોંચાશે. તે જ પ્રમાણે આ જગતનું સંચાલન કરનાર પરમેશ્વર છે તે રાખે તેમ રહેવાશે. એમાં આપણું કાંઈ ચાલતું નથી. માટે એનામાં શ્રદ્ધા રાખવી.

ત્યારે પેલાં બહેને કહ્યું કે ગાડીના ડબામાં આપના જેવાનો સંગાથ હોય તેા અમને શાંતિ અને ધીરજ રહે. પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે છે. વાંધેા નહીં આવવા દે. એ તેા ખરું ને?

પૂ ગુરુદેવે કહ્યું કે હા, ઈશ્વરમા શ્રદ્ધા હેાય તેા ગમે તેવી મુશ્કેલીમા પણ શાંતિ રહે છે. અને શ્રદ્ધા નથી હેાતી તેવા લેાકેા ભાગી પડે છે કાં તેા તેઓ ગાડા થઈ જાય છે અથવા આપઘાત કરે છે કે ઘર છોડીને નાસી જાય છે ઈશ્વરમા શ્રદ્ધાવાળા મુશ્કેલીમાં હેમખેમ પાર ઊતરી જાય છે છેવટે તેા થવાનું હેાય તે જ થાય છે. પણ શ્રદ્ધાનો ટેકેા સારેા રહે છે. જેમ દરદીનેા રેાગ તેા તેની પેાતાની અંદરની પ્રાણશક્તિ જ મટાડે છે પણ બીમારીની તકલીફમા દરદીને ડેાક્ટરનેા ટેકેા રહે છે.



પરિશિષ્ટ

શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ, મુંબઈની સ્થાપના, તેનો વિકાસ અને પ્રવૃત્તિઓ

ઉપરાંત

મુંબઈના ડૉ. રાવળ તથા ડૉ. પાઠકના ગુરુદેવ સાથેના
પ્રથમ પરિચયની રસપ્રદ વાતો

⊙

પોરબંદર અને રાજકોટમાં સમૂહધ્યાનનો આરંભ

⊙

મુંબઈ ધ્યાનકેન્દ્રમાં યોગીરાજ સ્વામીશ્રી વિષ્ણુતીર્થજી
અને
મોધીરના યોગશક્તિમાની પરાશમણી

⊙

ગુરુદેવની ઉચ્ચતમ યૌગિક સ્થિતિ

॥ શ્રી સદ્‌ગુરવે નમઃ ॥

કરુણાના સાગર ગુરુદેવ

सर्वे जनाः सुखीनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वं भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुखमाप्नुयात् ॥

સર્વ જનો સુખી થાય, સર્વ જનો નીરોગી રહે, સર્વને પ્રભુ સદ્‌બુદ્ધિ આપે, સર્વે શુભ સંકલ્પવાળા થાય અને કોઈને પણ દુઃખ ન આવે એવો આશીર્વાદનો પ્રવાહ સંતોના હૃદયમાંથી હંમેશાં વહેતો જ હોય છે.

સંતપુરુષો આ જગતમાં કેવળ જનકલ્યાણ અર્થે જ વિચરતા હોય છે. સંતો તો કરુણાના સાગર છે અને આ સંસારમાં દુઃખોથી તપ્ત એવાં પ્રાણીઓને જોઈને તેઓનાં હૃદય દ્રવી જાય છે. માટે જ તેમના દુઃખો દૂર કરવામાં સંતોના શરીરની અને મનની પ્રવૃત્તિ રહે છે. માનવીનાં આધિભૌતિક દુઃખોને દૂર કરી પરમેશ્વરની પરમ શક્તિમાં તેની શ્રદ્ધા સ્થિર થાય તથા તેનામા ભક્તિભાવ વિકસતો જાય અને એથી ધીમે ધીમે તે ઈશ્વર તરફ પ્રગતિ કરતો જાય એ જ હેતુ સંતોના દરેક કાર્ય પાછળ હોય છે. સંતો પ્રાણીમાત્રમાં ઈશ્વરને જુએ છે અને સર્વ પ્રાણીઓની સેવા એ ઇશ્વિરસેવા જ છે એ સત્ય હકીકત આપણને તેઓના જીવનમાં મૂર્તિમંત થતી દેખાય છે. દરેક સંત પોતપોતાની અનોખી રીતે જનકલ્યાણની પ્રવૃત્તિઓ કરતા આપણને દેખાય છે પણ સર્વનું ધ્યેય એક જ હોય છે.

એવા જ સંતપુરુષ આપણા ગુરુદેવ પૂજ્યપાદ શ્રી ધ્યાન-

યોગીજી મહારાજ શ્રીમધુસૂદનદાસજી છે. તેઓશ્રીનો પરિચય આપણને શ્રી બાબુભાઈ પારેખરચિત પુસ્તક "ધ્યાનયોગી શ્રીમધુસૂદનદાસજી" માંથી મળે છે. તેઓશ્રીએ નાનપણથી જ વરસો સુધી કઠોર તપસ્યાઓ અને સાધનાઓ કરીને ધ્યાનયોગમા સિદ્ધિઓ મેળવી છે. હવે તેનો લાભ જનકલ્યાણને અર્થે સૌને તેઓશ્રી આપી રહ્યા છે. તેઓશ્રી પૂર્ણયોગી છે અને પોતાની શક્તિ વડે ધ્યાનયોગને સર્વ કોઈને માટે સુલભ અને સરળ બનાવી દીધો છે. ખાસ કરીને સમૂહધ્યાનની પદ્ધતિ તથા દીક્ષા આપ્યા પછી શિષ્યોની સતત સંભાળ રાખીને તેને સ્થૂળ તેમ જ સૂક્ષ્મ રીતે માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપતા રહેવાની અનોખી પદ્ધતિથી, સાધક ધ્યાનમાર્ગમા જલદી પ્રગતિ કરે છે. આથી ગુરુદેવનો સાધક પરિવાર જલદી વધતો જાય છે. પ્રાણશકિત ઉપર પૂજ્ય ગુરુદેવનો પૂર્ણ કાબૂ છે. સેંકડો કે હજારો માઈલ દૂર રહેતા શિષ્યોની શકિત સંકલ્પમાત્રથી જાગ્રત કર્યાના તેમ જ દૂર રહેતા સાધકોના પ્રાણના વેગને અહીં બેઠા પૂરેપૂરો કાબૂમાં રાખ્યાના દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે.

શરૂઆતમા થોડાં વરસો સુધી પૂજ્ય ગુરુદેવનો અનુગ્રહ મેળવવાને ભાગ્યશાળી થયેલા છૂટાછવાયા થોડા શિષ્યો સૌરાષ્ટ્રમા, અમદાવાદમા અને મુંબઈમાં હતા, અને સૌ સરસ રીતે પ્રગતિ કરી રહ્યા હતા. એમાંથી થોડા તો બહુ આગળ વધી ગયા છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ ૧૯૫૨ ની સાલથી લગભગ દર વરસે મુંબઈમાં પધારતા. ઘણુંખરું ચાતુર્માસમાં મુંબઈમાં રહેતા. આમાં જ તેઓશ્રીના સંપર્કમાં આવેલા મુંબઈના સજ્જનો દ્વારા ઓળખાણ થયેલી એવા મુંબઈમાં રહેતાં થોડાં કુટુંબોનો તેઓશ્રીનો ભકતસમુદાય હતો.

તેમાંથી કોઈને ત્યાં તેઓશ્રીનો ઉતારો રહેતો. કરુણાનિધિ એવા તેઓશ્રી ભક્તોના આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ દૂર કરવા હંમેશાં તત્પર રહેતા. ચારેક કુટુંબોમાં કિશોર વયનાં પુત્રપુત્રીઓને ધ્યાનમાર્ગમાં તેઓશ્રીએ લીધેલાં તથા તેમાંથી ઘણાખરાની પ્રગતિ પણ સારી હતી. કેટલીક કિશોરીઓને તો દૂરદર્શનની શક્તિ પણ આવેલી. ખાસ કરીને શ્રી રાધાભાઈ પંડયાની પુત્રી ભારતીબહેનને સારો લાભ થયેલો. આ લાઈનમાં આવ્યા પછી તેમની શારીરિક વ્યાધિ તરત જ નિમૂંળ થઈ ગઈ અને અભ્યાસ નિયમિત ચાલુ રાખવાથી ગુરુકૃપાથી હવે તો તે ખૂબ જ આગળ વધી ગયાં છે. મુંબઈમાં એક અંગ્રેજ મહિલા જેઓ પારસી ગૃહસ્થ સાથે પરણેલાં તેઓને પણ ગુરુદેવનો અનુગ્રહ થવાથી તેમણે ધ્યાનમાર્ગમાં સારી એવી પ્રગતિ કરેલી.

પ્રથમ પરિચય અને ગુરુદેવનો અનુગ્રહ

સને ૧૯૬૨ ના ઓકટોબરમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમાં વરલીની ફેઈમ પરના શ્રી ચરણદાસ શેઠના ફ્લેટમાં ઊતર્યા હતા, ત્યારે વરલી પર રહેતા એડવોકેટ શ્રી ગજાનનભાઈ રાવળ તેઓશ્રીના સંપર્કમાં આવ્યા. તેમના ઉપર ગુરુદેવની કૃપા થઈ અને તેઓ સાધના માટે રોજ ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં જતા. પરદુઃખભંજન ગુરુદેવ ભક્તોની અને શિષ્યોની શારીરિક વ્યાધિઓ જોઈને દ્રવી જાય છે. અને તે દૂર કરવા સર્વ પ્રયત્નો કરે છે. ઘણી વાર તો તે વ્યાધિઓ પોતે પોતાની ઉપર લઈને શિષ્યને કે ભક્તને છૂટા કરે છે. આવા દાખલાઓ અમે જોયા છે. આવા જ એક કારણથી પૂજ્ય ગુરુદેવનું સ્વાસ્થ્ય બગડયું હતું. શ્રી ગજાનનભાઈ તેમના મિત્ર તરીકે મને ગુરુદેવની

તબિયત જોવા એક દિવસ લઈ ગયા આ રીતે મને પૂજ્ય ગુરુદેવનો પ્રથમ પરિચય થયો આ કારણ તો નિમિત્તમાત્ર હતું અસલ કારણ તો ગુરુદેવની શકિતનુ આકર્ષણ હતું સદ્‌ગુરુની કૃપા થાય ત્યારે જ આપણને તેઓનો મેળાપ થઈ શકે છે ગુરુની શોધમા જવાથી ગુરુ મળતા નથી પણ ગુરુ જ પોતાની શકિતથી શિષ્યને આકર્ષે છે પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણી વાર સાધકોને કહે છે કે "આપણો સબધ આ જન્મનો જ નથી ઘણા જન્મોથી આપણો સબધ ચાલ્યો આવે છે"

વળી તેઓ કોઈ વાર હસતા હસતા એમ પણ કહે છે કે "ગિજુભાઈ મને તપાસવા આવ્યા હતા પણ મે જ એમને તપાસી લીધા"

પૂજ્ય ગુરુદેવનો સાદો પહેરવેશ, બિલકુલ નિરભિમાની વર્તન વગેરેથી મને પ્રથમ પરિચયે તેઓશ્રી એક મહાત્મા છે એ સિવાય વધારે છાપ ન પડી વળી મારા મિત્રે પણ ગુરુદેવ વિષે કે તેમની યોગની લાઈન વિષે કાઈ પણ વાત નહી કરેલી તેથી મને તે દિવસે સાચી છાપ ન પડી અઠવાડિયા પછી ફરી વાર હુ મારા મિત્ર સાથે પૂજ્ય ગુરુદેવની તબિયત જોવા ગયો તબિયત જોઈને બેઠા હતા ત્યારે યોગ વિષે ચર્ચા થઈ તથા પૂજ્ય ગુરુદેવનો વિષય ધ્યાનયોગ છે તે જાણવા મળ્યુ શ્રી ગજાનનભાઈએ પૂજ્ય ગુરુદેવને કહ્યું કે "મને બેસાડો છો એમ ગિજુભાઈને બેસાડો ને! તેમને તો આ લાઈનનો બહુ શોખ છે વળી એમનુ વાચન પણ છે અને ધ્યાન માટે પ્રયત્નો પણ કરે છે"

તે જ વખતે પૂજ્ય ગુરુદેવે મને હાથ પગ ધોઈને આસન પર બેસી જવા સૂચના આપી મારુ ભાગ્ય ખૂની

ગયું આસન પર બેસીને આંખો બંધ કરતાં જ પૂ. ગુરુદેવે મારી ભ્રૂકુટિ ઉપર સ્પર્શ કર્યો. તરત જ શરીરમાં ઝણઝણાટી વ્યાપી ગઈ રોમાંચ અનુભવ્યો. અને અવર્ણનીય આનંદનો અનુભવ થયો. કોટિ કોટિ સૂર્યો જેવા પણ શીતળ પ્રકાશનો દર્શન થયા. મન એકાગ્ર થઈ ગયુ. શરીર, સ્થળ તથા સમયનું ભાન ન રહ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવે મને કપાળ પર ધીમે ધીમે થપલી મારીને જગાડયો ત્યારે હું બોલ્યા કે, "મને શા માટે જગાડયો? મને ખૂબ જ આનંદ આવતો હતો." પૂજ્ય ગુરુદેવે કહ્યું કે "પોણો કલાક થઈ ગયો આજે પહેલો દિવસ છે આજે વધારે ન બેસાય"

જાગ્યા પછી ઘેર જતાં મને એમ લાગ્યુ કે હુ બદલાઈ ગયો છુ. શરીર ખૂબ જ હલકું થઈ ગયુ છે ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ આવી ગઈ છે ચાલવાની ઝડપ વધી ગઈ હતી હું જે વસ્તુ અનેક જન્મોથી શોધતો હતો તે મળી ગઈ છે. ઘેરબેઠા મહાસમર્થ એવા પૂર્ણ યોગીરાજ સદ્ગુરુદેવે આવીને મારો હાથ પકડયો છે હુ એમનો મહાઋણી છુ."

ત્યાર પછી હું પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે સાધના માટે ફક્ત પાચ દિવસ ગયેલો સાથે મારા પત્ની જયાલક્ષ્મી પણ રોજ આવતા. એમને પણ ગુરુદેવે દીક્ષા આપેલી મને તો રોજ નવા નવા દિવ્ય દર્શનો તથા બીજા અનુભવો થતા. અંતરમા શાંતિ અને આનંદમા વધારો થતો જતો હતો. એમ જ લાગતુ હતું કે જાણે પૂજ્ય ગુરુદેવે પરમ ધ્યેયનો માર્ગ બતાવી દીધો છે અને પ્રેમથી તેમનો હાથ પકડીને તે માર્ગ પર આગળ લઈ જઈ રહ્યા છે, છઠ્ઠે દિવસે તો સૌરાષ્ટ્રમા મારા વતન રાજકોટ જવાનું મારે થયુ પૂ.

ગુરૂદેવે જવાની આજ્ઞા આપી અને જણાવ્યું, "તમારી કુંડલિની જાગ્રત થઈ ગઈ છે, હવે તમે ગમે ત્યા જશો તો પણ તમને એવું જ ધ્યાન લાગશે અભ્યાસ નિયમિત ચાલુ રાખજો '

ગજકોટમા અને ત્યાથી મુંબઈ આવ્યા પછી પણ મને ધ્યાન એવુ જ લાગતું અને નવા નવા અનુભવો થતા પૂજ્ય ગુરુદેવ તે દરમ્યાન બધવડ પધાર્યા હતા અને હું પત્ર દ્વારા તેઓશ્રીના સંપર્કમા રહેતો પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ પત્રોના જવાબો ખૂબ જ નિયમિત આપતા તથા તેમના પ્રશ્નોના ઉત્તરો તેમ જ શંકાઓનુ નિવારણ પત્રો દ્વારા જ થતુ પૂજ્ય ગુરુદેવના પત્રોમાથી બહુ સરસ માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા મળતા ચક્રવેધનની ક્રિયાઓ ચાલતી હતી આ પ્રમાણે લગભગ આઠ માસ ચાલ્યુ. આ બધા સમય દરમ્યાન પૂજ્ય ગુરુદેવની સૂચના પ્રમાણે મારા પત્ની અને ત્રણેય બાળકો મારી સાથે ધ્યાનમા બેસતા

માની વિનંતીનો સ્વીકાર કર્યો. અને પાંચ દિવસ પછી રવિવાર હતો તે દિવસે તેઓશ્રી વસ્ત્રીમાં મારે ત્યા પધાર્યા તેઓશ્રી આવ્યા ત્યારે જણાવ્યું, "તમારે ત્યા આઠ દિવસ રહીશ, તે દરમ્યાનમા તમારા કુટુંબમા સૌનાં કામ થઈ જશે અને ધ્યાન લાગવા માંડશે. પછી હુ ધંધવડ જઈશ.'

સમૂહધ્યાનનો પ્રારંભ

મારે ત્યા ગુરુદેવ પધાર્યાં તેથી ઘરનુ વાતાવરણ ખૂબ જ પવિત્ર થઈ ગયુ ઘરના બધા જ સવારસાંજ ધ્યાનમા બેસતા પડોશમા બે ડૉકટર કુટુબો હતા. એમને ત્યાથી પણ સૌને રસ પડ્યો અને તેઓ પણ ધ્યાનમા આવવા લાગ્યા સગાસબંધીઓ તથા મિત્ર વર્ગમા પણ જેમ જેમ જાણ થતી ગઈ તેમ તેમ તેઓ પણ સાધના માટે ગુરુદેવ પાસે આવવા લાગ્યા દૂરદૂરથી માટુંગા, વિલેપાર્લે, અંધેરી વગેરે સ્થળેથી નિયમિત આવનારાઓની સખ્યા સારી એવી હતી સાધકોની સખ્યા વધતી ચાલી સવારના ૧૦ થી ૧૫ અને સાંજે ૧૫ થી ૨૦ સાધકો આવતા પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ ખૂબ જ આનદમા અને પ્રસન્નચિત્ત રહેતા છૂટથી બધાને સ્પર્શથી શક્તિસચાર રોજ કરતા બધાયને સરસ ધ્યાન લાગતું અને દિવ્ય અનુભવો થતા મારુ ઘર પૂજ્ય ગુરુદેવની હાજરીથી અને આ પવિત્ર પ્રવૃત્તિથી આશ્રમ જેવુ અને યાત્રાધામ જેવુ બની ગયુ હતું "સતપુરુષો આવતા ફરતા યાત્રાના ધામ છે તેઓ જ્યા જાય છે તે સ્થળ યાત્રાનુ ધામ બની જાય છે' આ વાતનો અહી પ્રત્યક્ષ અનુભવ થતો.

આ પ્રમાણે દિવ્યાનદમા દિવસો પસાર થતા હતા

કેટલાક સાધકોના ભાગ્યનો ઉદય આ ગાળે થયેલો બધાના કામો પણ બહુ જ ત્વરાથી થતા કુંડલિની જાગ્રત થવી, ચક્રવેધન થવું તથા સહસ્રારમા પહોચવું —આ બધુ પુસ્તક મા વાચેલુ હતું પણ અહી તો જાણે તેની મોટી પ્રયોગ શાળા શરૂ થઈ હતી અને બધા જ પ્રયોગો પૂરેપૂરા સફળ થતા હતા એક સાધકભાઈને તો પહેલે જ દિવસે ગુરુદેવનો સ્પર્શ થતા જ થોડી પળોમા જ ધડાધડ સ્તા બધા જ ચક્રોનુ વેધન થઈ ગયુ અને એ વખતે તેમને થતી ક્રિયાઓ જોવા માટે પૂજ્ય ગુરુદેવે સૌ સાધકોને ધ્યાનમાથી જાગ્રત કર્યા એ દિવ્ય દૃશ્ય જોઈને સૌને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયેલુ બેએક બહેનોને પૂરુ ચક્રવેધન ચાર દિવસમા થયેલુ અને બીજા એક બહેનને આઠ દિવસમા થયેલુ આ પ્રમાણે સમૂહધ્યાનના પ્રયોગ અહી જ પૂજ્ય ગુરુદેવે પહેલી જ વાર શરૂ કર્યો અને પૂરી સફળતા મળી તેથી તેઓશ્રી ખૂબ જ પ્રસન્ન રહેતા સાધકોને અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ થતી તથા અનુભવો થતા તેનુ કારણ તથા મહત્ત્વ પૂજ્ય ગુરુદેવ સૌને સમજાવતા ત્યારે શ્રી રંગ અવધૂતજીએ ગુરુ વિષે ગાયુ છે તે પદ યાદ આવતું

કરે જ્ઞાન અરુ ક્રિયા શિખાવે પન્ડ દરસ સલોના
ધરે અગમ પૈ આપ ચલાવે જહાઁ સાંઈકા થાના
ગુરુબિન નાહી કોઈ અપના સદા ભજો કોઈ ગુરુદેવ

બધાને સ્પર્શ કરવાથી પૂજ્ય ગુરુદેવને કોઈ કોઈ વાર સાધકોને શારીરિક વ્યાધિ હોય તોપણ લાગી જાય છે તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો એક વાર ગુરુદેવને એકાએક શૌચમા લોહી પડવા લાગ્યુ અને નબળાઈ આવી પછી સૌને ખબર પડી કે એક સાધકબહેનને એ વ્યાધિ હતો

ગુરુદેવને પ્રાણની ગરમી વધી ગઈ

આ પ્રમાણે મોટી મ ખ્યામા રોજ સાધકોને શકિત પાત થવાથી એક વખત પૂજ્ય ગુરુદેવને પ્રાણની ગરમી વધી ગઈ માથુ અને હાથપગના તળિયા ગરમ રહેવા લાગ્યા. આખો ખૂબ જ લાલ થઈ ગઈ તથા બ ને આખોમા નીચેના ભાગમા લોહીના ટસિયા આવી ગયેલા ભખ ઓછી થઈ ગઈ, વગેરે વગેરે તકલીફો ચાલુ થઈ હુ અને મારા પત્ની પહેલા તો ગભરાયા અને શુ કરવુ એ ન સૂઝયુ પણ પછી પૂજ્ય ગુરુદેવને જ આ બધાનુ કારણ અને ઉપાય સમજાવવા વિન તી કરી ત્યારે તેઓશ્રીએ બધું સમજાવ્યુ અને તે પ્રમાણે ઠંડા ઉપચારો શરૂ કર્યા પરતુ ખળ જન ગુરુદેવે આ સ્થિતિમા પણ શક્તિપાત કરવાનુ ચાલુ રાખ્યુ છેવટે મે અને મારા પત્નીએ થોડા દિવસ શક્તિપાત બ ધ કરીને સારુ થઈ જાય ત્યા સુધી તદ્દન આરામ લેવાને ખૂબ જ વીન યા ત્યારે તેઓશ્રીએ થોડા દિવસ શકિતપાત બ ધ કર્યો અને તરત જ તબિયત સુધ રવા લાગી તબિયત સારી થતા જ તેઓશ્રીએ ફરીને પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દીધી અનેકના કામ થયા અનેક ધ્યાન માર્ગમા આવવા લાગ્યા સાધકોની સ ખ્યા વધવા લાગી હતી એમ કરતા મારે ત્યા આઠ અઠવાડિયા નીકળી ગયા નવરાત્ર નજીક આવ્યા શ્રી ચરણદાસ શેઠના પ ની શ્રીમતી ચ પુબહેન, જે પૂજ્ય મહારાજશ્રીના ઘણા જૂના ભ ત છે તેઓ લગભગ રોજ પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવતા તેમણે ગુરુદેવને તેમના ફ્લેટ ઓપેરા હાઉસ પાસે પ્રોકટર રોડ ઉપર મોતી મેન્શનમા છે ત્યા રહીને નવરાત્ર કરવા વિન તી કરી અને પૂજ્ય ગુરુદેવે તે માન્ય રાખી મારા કુટુ બમા

આ લાગ્નીને ખુબ જ દુ ખ થયુ અમોને તો ખાતરી જ હતી કે પૂજ્ય ગુરુદેવ અમારે ઘરે જ નવરાત્ર કરશે અને આ એક અનોખો લહાવો મળશે પણ વિધિએ જુદુ જ ધાર્યું હશે પૂજ્ય ગુરુદેવ નવરાત્રના બે દિવસ અગાઉ જ મોતી મેન્શનમા પધાર્યા તેઓશ્રીને વિદાય આપતી વખતે સૌની આખમા પાણી આવી ગયા અને ગુરુદેવના નેત્રો પણ ભરાઈ ગયા હતા

પ્રોક્ટર રોડ પર ધ્યાનકેન્દ્ર

માટે ત્યા આવતા તે બધા જ સાધકો અહી આવવા લાગ્યા એ ઉપરાત આ સ્થળ ચારેય બાજુથી કેન્દ્રમા હોવાથી તથા ગ્રાન્ટરોડ સ્ટેશન તદ્દન નજીક જ હોવાથી પરાવાસીઓને આવવાની સગવડતા થઈ સાતાક્રુઝ, વિલેપાર્લે, અ ધેરી, મલાડ, તથા મધ્ય રેલવેના પરાઓ માથી આવનારા સાધકોની સ ખ્યા પણ વધવા લાગી આ સ્થળે જગ્યાની વિપુલતા હતી બે મોટા હોલ હતા એકમા પૂજ્ય ગુરુદેવની પૂજા અને રહેવાનુ હતું ધ્યાન પણ ત્યા જ થતું બીજા હોલમા બેઠક હતી ગુરુદેવ તે રૂમમા બેસતા અને મુલાકાત વગેરે ત્યા થતું રસોડાનો રૂમ પણ મોટો હતો તથા મોટી બાલ્કની હતી રોજ સવાર-સાજ સાધકો ધ્યાન માટે આવતા દર રવિવારે સાજે એક કલાક સમૂહધ્યાન થતુ શરૂઆતમા સમૂહધ્યાનમા ૭૦—૮૦ સાધકો, બહેનો, ભાઈઓ અને બાળકો મળીને થતા, પણ પછી સ ખ્યા વધતી ગઈ અને ૧૫૦ જેટલા પણ થઈ જતા શરૂઆતમા પૂ ગુરુદેવ સમૂહધ્યાન વખતે બેઠેલા સાધકોને દૃષ્ટિ દ્વારા શકિતસચાર કરતા અને બધાયને સરસ ધ્યાન લાગતુ તથા અનુભવો થતા પણ પછીથી તેઓશ્રીએ

મંત્રોચ્ચાર શરૂ કર્યો. પૂજ્ય ગુરુદેવના મુખેથી દિવ્ય મધુર સૂરમાં તાલબદ્ધ રીતે મંત્રોચ્ચાર શરૂ થતાં જ વાતાવરણમાં દિવ્ય આંદોલનો ભરાઈ જતાં, જે સાધકોના પ્રાણને અને મનને તાલબદ્ધ બનાવીને મનની એકાગ્રતા લાવતા. હવે તો આ મંત્રોચ્ચારની ટેપ રેકોર્ડ કરેલી છે અને સમૂહ-ધ્યાન વખતે તે જ વગાડવામાં આવે છે અને તે સમયે સાધકોને પૂજ્ય ગુરુદેવની હાજરીમાં થાય એવો જ અનુભવ થાય છે મુંબઈનાં બન્ને કેન્દ્રોમાં, બંધવડ અને બીજાં કેન્દ્રોમાં આવી ટેપરેકોર્ડ વપરાય છે.

મોતી મેન્શનમાં ગુરુદેવ રહેવા પધાર્યા ત્યારે એઓશ્રીની સેવામાં કોઈની જરૂર હતી અને સાધકોની વિનંતિને માન આપીને પૂજ્ય ગુરુદેવના પરમ ભક્ત શ્રી ડાહ્યાભાઈ પંડ્યા ખેતવાડીની પોતાની રૂમ છોડીને કુટુંબ સાથે અહીં રહેવા આવ્યા. એથી આ પ્રશ્ન ઉકેલાઈ ગયો. લગભગ ત્રણેક માહના સુધી તેઓ ત્યાં રહ્યા. તેઓના આખા કુટુંબે પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા ખૂબ જ ભાવથી કરી હતી. તે દરમ્યાન તેમની પુત્રી ભારતીબહેને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી યોગમાર્ગમાં ખૂબ જ પ્રગતિ કરી, તથા તેમના પુત્રો પણ ધ્યાનમાર્ગમાં આવ્યા. શ્રી ડાહ્યાભાઈ પંડ્યા પાછા પોતાની રૂમ પર રહેવા ગયા પછી શ્રી દિનેશચંદ્ર મ. ગવળ પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા માટે ત્યાં રહેવા આવ્યા. તેઓ ભારતીય વિદ્યાભવનમાં સંસ્કૃત વિષયમાં એમ. એ. નો અભ્યાસ કરતા હતા. અહીં આવ્યા પહેલાં તેઓ છાત્રાલયમાં રહેતા હતા. એમ. એ. પાસ થયા પછી પણ મોતી મેન્શનનું કેન્દ્ર ચાલુ રહ્યું ત્યાં સુધી તેઓ ત્યાં રહ્યા અને પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા ખૂબ જ ભાવપૂર્વક કરી. શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના

થતા તે મડળના સેક્રેટરી તરીકે પણ તેમણે સારી કામગીરી બજાવી.

ડૉ કેદારનાથ પાઠકનો પ્રથમ પરિચય

ડૉ કેદારનાથ પાઠક લગભગ ૫૬ વર્ષની ઉમરથી જ જ્યારે ધ્યાનમા બેસતા સામે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો ફોટો રાખીને અભ્યાસ કરતા કરતા તેમની કુડલિની જાગ્રત થયેલી તથા ધ્યાન લાગતુ પણ તેઓને છેલ્લા ૭૫ વર્ષથી ખૂબ જ ક્રિયાઓ થતી તેનાથી તેઓ કટાળી ગયા હતા તે ક્રિયાઓ બધ કરવાના ઉપાય માટે તેઓ ઘણા આશ્રમોમા અને ઘણા યોગીઓ પાસે ગયેલા તથા તેમની ખૂબ સેવાઓ કરેલી પણ એ ક્રિયાઓ એવી ને એવી જ ચાલુ રહી ડૉ કેદારનાથ પાઠકના સાળા શ્રી કેદારનાથ રાવળ પૂજ્ય ગુરુદેવ ૧૯૬૩મા માર્ચ ત્યા પહેલી વાર બે મહિના રહ્યા ત્યારે ધ્યાનમા બેસવા આવતા તેમને ગુરુદેવની કૃપાથી અદ્ભુત અનુભવો થયા હતા તેમને શકિતપાત થતા જ પહેલે જ દિવસે થોડી જ પળોમા ચક્રવેધન થઈ ગયુ હતુ પોતાનો આ અનુભવ તેમણે ડૉ પાઠકને કહી સભળાવેલો ડૉ પાઠક મોતી મેન્શનમા ધ્યાન કેન્દ્ર શરૂ થયા પછી થોડા જ દિવસોમા પૂજ્ય ગુરુદેવના દર્શને આવ્યા અને પોતાની કથની કહી તથા ગુરુદેવની સૂચનાથી ધ્યાનમા બેઠા તે વખતે એમને થતી ક્રિયાઓ સૌએ જોઈ એ જોઈને ગુરુદેવનુ હૃદય દ્રવી ગયુ અને બીજે દિવસે સાજે આવવા ડૉ પાઠકને સૂચના આપી તે પ્રમાણે બીજે દિવસે તેઓ આવીને ધ્યાનમા બેઠા કે તરત જ પૂજ્ય ગુરુદેવે શ્રીહનુમાનદાદાની મૂર્તિ ઉપરથી પૂજેલુ એક ફૂલ લઈને ડૉ પાઠકની ભ્રકુટિને તેનાથી સ્પર્શ કર્યો તે દિવસે ડૉ પાઠકને ક્રિયાઓ ન થઈ અને

શાંત સમાધિ લાગી. ડૉ. પાઠકે ધ્યાનમાંથી જાગીને પૂજ્ય ગુરુદેવને સાષ્ટાંગ દંડવત પ્રણામ કર્યાં અને ભાવથી તેમની આંખોમાંથી પાણી વહેવા લાગ્યા. આવા મહાન સમર્થ ગુરુદેવની અમીમ કૃપાથી પળ વારમા તેમનું કામ થઈ ગયું "ગુરુદેવની હું શી સેવા કરું અને તેમનુ ઋણ કેમ ચૂકવું ? મહાન ગણાતા યોગીઓ જે ન કરી શક્યા તે આ ગુરુદેવે પળ વારમા કરી આપ્યુ.' આમ બોલતા બોલતાં ડૉ પાઠક ગળગળા થઈ ગયા.

પૂજ્ય ગુરુદેવે એમને શાત પાડ્યા અને આશીર્વાદ આપતા કહ્યુ, "તમારે આજ્ઞાચક્રમા કામ અટકેલું હતું. આડું પાદડું હતું તે હવે હટી ગયુ છે. હવે તમને શાત સમાધિ લાગશે"

આ પ્રસંગથી ડૉ પાઠક પૂજ્ય ગુરુદેવના પરમ ભક્ત બન્યા અને અનન્યભાવથી-તન, મન અને ધનથી પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા કરી રહ્યા છે.

શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના અને પ્રવૃત્તિઓ

મોતી મેન્શનમા ધ્યાન કેન્દ્રમા સાધકોની સખ્યા વધતી જતી હતી. ખાસ કરીને શિક્ષિત વર્ગ વધારે હતો. ડૉક્ટરો, વકીલો, એન્જિનિયરો, પ્રોફેસરો, વેપારીઓ, ઉદ્યોગપતિઓ અને રાજકુટુંબના સભ્યો પણ સાધક વર્ગમા હતા. તેમ જ બહેનો અને બાળકો પણ સારી સંખ્યામા હતાં કેટલાક આખા કુટુબો ગુરુકૃપાથી ધ્યાનમાર્ગમા આવી ગયા હતાં નાનામાં નાના ચાર વરસના અને મોટામા મોટા ૭૦ વરસના સાધકો હતા બહાર બીજા યોગીઓથી દીક્ષિત થયેલા સાધકો પણ આવતા અને અહીંયા તેમની પ્રગતિ

ખૂબ જ ઝડપથી થતી. આ બધાં કારણોથી હવે વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનની પ્રવૃત્તિઓ ચલાવવાની જરૂર જણાઈ. તેથી શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની સ્થાપના મે ૧૯૬૪માં કરવામા આવી.

પૂજ્ય ગુરુદેવના જનકલ્યાણનાં સર્વ કાર્યોમા સહાયરૂપ થવું એ જ મ ડળનુ મુખ્ય ધ્યેય હતું

શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ

(૧) અહીંના આ કેન્દ્રને એવું વ્યવસ્થિત રીતે ચલાવવું કે જેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને ઓછામાં ઓછો શ્રમ પડે અને તેઓશ્રીની ઇચ્છા મુજબ વધારેમાં વધારે સાધકોને લાભ મળે.

(૨) પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે જ્ઞાનનો અખૂટ ભંડાર છે, તો ધ્યાનયોગમા માર્ગદર્શન આપે એવા પુસ્તકો લખવા ગુરુદેવને વિનંતિ કરવી જે જે પુસ્તકો લખાય તેનું પ્રકાશન મંડળ તરફથી કરવું.

(૩) પૂજ્ય ગુરુદેવ પૂર્ણ યોગી અને બ્રહ્મવિદ્યાના જાણકાર છે ઉપરાંત શાસ્ત્રોનો જાણકાર શ્રોત્રિય પણ છે. તેથી સાધકોને અને મુમુક્ષુઓને ઉપયોગી થાય તેવું સાહિત્ય તેઓશ્રીના લખાણમાથી મળી શકે તેનુ પ્રકાશન પણ મંડળે કરવું.

(૪) તે ઉપરાત આયુર્વેદ જેવી લોકોપયોગી વિદ્યાનું જ્ઞાન પણ પૂજ્ય ગુરુદેવ એટલું સચોટ ધરાવે છે કે આપણને આશ્ચર્ય થાય તેનો અનુભવ મને અને માગ કુટુંબને ગાથેરાનમા થયેલો ઑક્ટોબર ૧૯૬૩માં માગ કુટુંબ સાથે પૂજ્ય ગુરુદેવ માથેરાન પધારેલા ત્યા એક અઠવાડિયું રહેલા. તે વખતે ત્યાના પહાડોમાં અને જંગલોમા ફરતા ફરતાં તેઓશ્રી ઘણીખરી વનસ્પતિઓની ઓળખાણ આપતા

તથા જુદા જુદા વ્યાધિઓ ઉપર તેના ઉપયોગ સમજાવતા તે બધા પ્રયોગો પોતે જાતે વ્યાધિગ્રસ્ત લોકો ઉપર સફળતાપૂર્વક અજમાવેલા છે એમ કહેતા ત્યાથી મુંબઈ આવતી વખતે ઘણા પ્રકારની વનસ્પતિઓ તેઓશ્રી સાથે લાવેલા તેઓશ્રીની અનુભવસિદ્ધ આ બધી વિદ્યા જો પુસ્તકરૂપે બહાર આવે તો એક મોટુ લોકસેવાનુ કાર્ય થાય અને એથી નક્કી કર્યું કે મડળે આવુ પ્રકાશન પણ કરવુ

પૂજ્ય ગુરુદેવને જાહેરાત બિલકુલ પસદ નથી છતા લોકકલ્યાણ અર્થે પુસ્તક લખવા મડળના કાર્યકરોની વિનતિ ધ્યાનમા લઈને તેઓશ્રી એ પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર થયા પરિણામે પહેલુ પુસ્તક 'સાધક સદેશ' ૧૯૬૪ના નવરાત્રમા પૂજ્ય ગુરુદેવના જૂના ભકત અને સાધક પોરબદરના યુવરાજ સાહેબ શ્રી ચદ્રભાણસિહજીના શુભહસ્તે પ્રકાશમા આવ્યુ પૂજ્ય ગુરુદેવની અનોખી શલી, મૌલિકતા, સરળ ભાષા અને સ્વાનુભવના પ્રસગોથી ભરપૂર એવુ આ પુસ્તક સાધકોની શકાઓ દૂર કરીને તેમને માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપનારુ હોવાથી યોગસાહિત્યના બીજા પુસ્તકો કરતા જુદુ પડે છે તે એટલુ લોકપ્રિય થઈ પડયુ કે એક વરસની અદર જ તેની બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવી પડી ત્યાર પછી થોડા સમયમા તેનુ અગ્રેજી ભાષાતર 'મેસેજ ટુ ડીસાઈપલ' (Message to Disciple) નુ પ્રકાશન થયુ અને 'સાધક સદેશ'ની ત્રીજી આવૃત્તિ માર્ચ ૧૯૭૨ મા બહાર પડી હવે તેનુ હિદી ભાષાતર પ્રેસમા જવા માટે તૈયાર છે

પૂજ્ય ગુરુદેવરચિત બીજુ પુસ્તક 'ધ્યાન પ્રકાશ' ૧૯૬૭ મા પ્રકાશમા આવ્યુ તેમા પણ સાધકોને ખૂબ જ

ઉપયોગી એવા ધ્યાનયોગના જુદા જુદા પાસાઓ સરસ રીતે સમજાવેલા છે તે ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી હોવાથી સાધકોમા અતિશય પ્રિય થઈ પડયુ છે ત્યાર પછી પૂજ્ય ગુરુદેવ એક વર્ષ બિહારના દુષ્કાળરાહતના કાર્યમા અને બે વર્ષ બનાસ કાઠામા દુષ્કાળ પડયો ત્યારે ત્યાના માનવેવા અને ગો સેવાના કાર્યમા રોકાયેલા રહ્યા હોવાથી સમયના અભાવે બીજા પુસ્તકો લખાયા નથી

(૫) એ સિવાય ધ્યાનને લગતું અનોખુ જ સાહિત્ય પૂજ્ય ગુરુદેવની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી આ મડળે તૈયાર કરેલ છે ધ્યાનમા શક્તિ જાગ્રત થતા ઘણા સાધકોને તેમના સસ્કાર પ્રમાણે શારીરિક ક્રિયાઓ થાય છે જ્યારે કોઈ સાધકોને ખાસ નવીન પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય ત્યારે ગુરુદેવની સૂચના પ્રમાણે તેના ફોટાઓ લઈ લેવાય છે થોડા આવરણમા ભરીને આવા ફોટાઓનો સગ્રહ થયો છે તેમાથી અમુક ફોટાઓ 'સાધક સદેશ' 'ધ્યાન પ્રકાશ' અને 'મેસેજ ટુ ડીસાઈપલ'મા આપેલા છે કોઈ કોઈ સાધકોને ખૂબ જ વિશિષ્ટ પ્રકારની ક્રિયાઓ થાય છે ત્યારે ગુરુદેવની આજ્ઞાથી એની મુવી ફિલ્મ લેવામા આવે છે તેવી ફિલ્મોનો પણ સગ્રહ છે

(૬) પૂજ્ય ગુરુદેવની પ્રેરણાથી એક વાર મડળ તરફથી પ્રવાસ અને શિબિરનો કાર્યક્રમ રાખવામા આવેલો ૧૯૬૪ ના ઓક્ટોબરમા દિવાળીના થોડા દિવસ પહેલા જ નર્મદા કિનારે કરનાળી તીર્થમા એક અઠવાડિયાનો પ્રવાસ તથા શિબિર રાખેલ મુબઈથી પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે શ્રી મનુભાઈ પટેલનુ કુટુબ, શ્રી દિનેશભાઈ, તેમના ભાઈ રમેશભાઈ, ડૉ પાઠકના પુત્રો તથા બીજા સાધકો ગયેલા તથા હુ

માગ કુટુંબ સાથે અગાઉથી કરનાળી ગયેલ અને રાજકોટથી શ્રી કમળાબહેન રાવળ તથા શ્રી મુકુન્દભાઈ રાવળનું કુટુંબ પણ આવેલું આમ લગભગ પચીનેક સાધકો હતા કરનાળીમા ગીતામંદિર પાસે ગાયત્રી મંદિરમા ઊતરેલા ત્યા સવાર સાંજ સમૂહધ્યાન થતું તથા સાધકોને દિવ્ય અનુભવો થતા અને મૌની સારી પ્રગતિ થઈ ત્યાની સ્થાનિક વ્યક્તિઓમા તપસ્વિની શ્રીમતી ચંદનબહેન ધ્યાનમા આવી ગયા અને સારી પ્રગતિ થઈ થોડા જ સમયમા તેમણે સંન્યાસ લીધેલો ત્યાના 'હંસાશ્રમ' આશ્રમના સ્વામીજી શ્રી સુરેશ્વરાચાર્યજી પણ આવ્યા અને પાછળથી અમદાવાદમા અને રાજકોટમા પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે રહીને સાધના કરી હતી એ સિવાય સાધકોને આ પવિત્ર સ્થળમા ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમા દિવ્ય આનંદ આવતો તેઓશ્રીની સાથે નર્મદામા હોડીમા યાત્રા કરી તેની મીઠી યાદ હંમેશા રહેશે ખાસ કરીને નાની મોટી પનોતી'મા મને પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી મંત્ર મૂર્તિમંત બન્યાનો અનુભવ થયો તે દૃશ્ય તો અવર્ણનીય હતું તેમ જ નર્મદામા આખી રાતનો પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથેનો 'વ્યાસ', 'શુકદેવ', 'અનસૂયા' વગેરે પવિત્ર સ્થળોનો પ્રવાસ તથા 'અનસૂયા'મા નર્મદાના પટમા અંધારામા સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ–એ મીઠા અનુભવો હંમેશા સ્મૃતિપટ પર અંકિત રહેશે

(૭) બંધવડમા શ્રીહનુમાનજીના મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવાનો પૂજ્ય ગુરુદેવનો સંકલ્પ હતો તે કાર્યમા અને પછી શિખર પ્રતિષ્ઠા અને પંચકુંડી યજ્ઞ પ્રસંગે 'શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ'ના દરેક સભ્યે પોતાનાથી બનતો ફાળો આપ્યો હતો અને બની શકે તેઓએ બંધવડ જઈને

સેવા આપી. કેટલાક સ્થિતિસ પન્ન સાધકોએ આ કાર્યોમાં પોતાના તરફથી સારો એવો ફાળો મોકલીને બોજો હળવો કર્યો હતો.

(૮) ૧૯૬૭મા બિહારમા દુષ્કાળ સમયે પૂજ્ય ગુરુદેવની ઇચ્છા ત્યા જઈને રાહતકેન્દ્ર ચલાવવાની છે એવી જાણ થતા જ મંડળના સભ્યોએ એ કાર્ય માથે ઉપાડી લીધુ લગભગ બધા જ સભ્યોએ ત્યા કેન્દ્ર ચાલ્યુ ત્યા સુધી નિયમિત દર મહિને પોતાનાથી બને તેટલો ફાળો મોકલ્યો એક ધનાઢ્ય સાધકભાઈએ તો એકસાથે સારી એવી મોટી રકમ આપીને સૌની ચિતા દૂર કરી હતી જેટલાથી બને તેટલા સભ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે બિહાર ગયા અને જાતે સેવા આપી

ઓક્ટોબર ૧૯૬૮ મા "શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટ"ની રચના થઈ તેણે 'શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ"ની લગભગ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ ઉપાડી લીધી તે વખતે બનાસકાઠામા ભીષણ દુષ્કાળ પડ્યો પૂજ્ય ગુરુદેવે અંધવડ આશ્રમમા જ માનવસેવા અને ગૌસેવાનું કેન્દ્ર શરૂ કર્યું મુબઈમા શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટે બીજા બધા કાર્યો પડતા મૂકીને પૂજ્ય ગુરુદેવના આ પવિત્ર કાર્યમા બને તેટલું મદદરૂપ થવાનો નિરધાર કર્યો સૌ સભ્યોએ દર મહિને નિયમિત ફાળો મોકલવો શરૂ કર્યો સારી સ્થિતિના સાધકોએ પાતાનાથી બને તેટલી મોટી રકમ મોકલીને તેમ જ કપડા, ધાબળા, દવાઓ વગેરે મોકલીને ગુરુદેવના આ સેવાયજ્ઞમા પોતાનો ફાળો આપ્યો ૧૯૬૯ ના જુલાઈમા મુબઈમા શન્મુખાનંદ હૉલમા ભારત નાટ્યમ્ અને સંગીત કીર્તનનો પ્રોગ્રામ શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળ ટ્રસ્ટ તરફથી

રાખવામાં આવેલો. તે વખતે નોબિનેર પણ બહાર પાડેલું. આ પ્રસંગે ફંડમાં સારો એવો ઉમેરો થયેલો. આ પ્રમાણે બનાસકાંઠાના બે વરસના ભીષણ દુષ્કાળ દરમ્યાન પૂજ્ય ગુરુદેવના માનવસેવાના અને ગૌસેવાના આ પવિત્ર કાર્યમાં આ મંડળે પોતાનો ઠીકઠીક ફાળો આપ્યો હતો.

(૯) અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં આ મંડળ તરફથી વરસમાં બે વખત ઉત્સવ ઊજવાય છે. એક ગુરુપૂર્ણિમાના દિવસે અને બીજો પૂજ્ય ગુરુદેવની જન્મજયંતી દિન એટલે પોષ સુદ પાંચમના દિવસે. તે દિવસોએ સર્વ સાધકો મળીને સમૂહમાં ગુરુપૂજન કરે છે તથા સમૂહધ્યાન અને ભજન-કીર્તનનો કાર્યક્રમ હોય છે.

(૧૦) વિષ્ણુતીર્થજી મહારાજની પધરામણી અને મંડળ તરફથી તેઓશ્રીનું સ્વાગત.

૧૯૬૯ મા બ્રહ્મલીન યોગીરાજ સ્વામીજી શ્રી વિષ્ણુ-તીર્થજી મહારાજનો મેળાપ તેઓના જીવનકાળમા એક વાર પૂજ્ય ગુરુદેવ સાથે અમદાવાદમા થયેલો. ત્યાંથી તેઓશ્રી મુંબઈ પધારેલા. ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે પત્રથી સૂચના આપેલી તે પ્રમાણે સ્વામીજી શ્રી વિષ્ણુતીર્થજી અને તેમની સાથે સ્વામીશ્રી શિવોહમતીર્થજીની પધરામણી ડૉ. પાઠકને ત્યા કરવામા આવેલી અને મંડળ તરફથી તેઓશ્રીનું સ્વાગત તથા પૂજન કરવામા આવેલુ તે સમયે સ્વામીજી શ્રી ધ્યાની મહારાજના આ શિષ્ય પરિવારને જોઈને ખૂબ પ્રસન્ન થયેલા અને આશીર્વાદ આપીને ટૂંકું એવું પ્રેરણા-મય પ્રવચન આપેલુ

મારે ત્યાં યોગશક્તિમાની પધરામણી અને સમૂહ ધ્યાનનું નિરીક્ષણ તેમણે કર્યું તે વાત જોઈએ.

૧૯૬૯ ના માર્ચમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમા શ્રી કનુભાઈ પટેલને ત્યા બિરાજતા હતા 'ઇન્ટરનેશનલ યેાગ ફેલેાશિપ' સ સ્થાના કેટલાક સભ્યેા મોતી મેન્શનનાં કેન્દ્રમા સાધના માટે આવતા અને તેઓને સારા અનુભવેા થતા તેઓની પ્રગતિ પણ સારી થતી હતી તેમાથી શ્રી કિપલાની શ્રી ધ્યાનયેાગી મ ડળના સક્રિય કાર્યકર બની ગયા હતા અને નિર્યમિત અભ્યાસ માટે આવતા. દિવ્ય અનુભવેા અને ઝડપી પ્રગતિથી તેમને ખૂબ આનંદ થતેા 'ઇન્ટર નેશનલ યેાગ ફેલેાશિપ'ના સંસ્થાપક અને સાન્તાક્રુઝ યેાગાશ્રમ વાળા યેાગિની યેાગશક્તિમા આ દિવસેામા મુબઈમા હતા શ્રી કિપલાનીએ તેઓને પૂજ્ય ગુરુદેવ વિષે તથા શ્રી ધ્યાન યેાગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ વિષે વાત કરી યેાગશકિત માને ખૂબ રસ પડ્યો અને કુતૂહલ થયુ તેઓ પૂજ્ય ગુરુદેવને મળ્યા અને ચર્ચા કરી તેઓએ 'સાધક સ દેશ' જોયુ અને આલબમમા ફેાટાઓ જોયા તેમને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયુ અને પૂછ્યુ કે આટલુ જલદી આટલા મેાટા સમૂહને ધ્યાનમાર્ગમા પ્રગતિ કેમ થાય છે? એના જવાબમા પૂજ્ય ગુરુદેવે તેઓને બીજે રવિવારે સવારે મારે ત્યા સમૂહધ્યાનનેા પ્રેાગ્રામ જોવા આમ ત્રણ આપ્યું તે પ્રમાણે યેાગશકિતમા મારે ત્યા સમૂહધ્યાન વખતે પધાર્યા શ્રી ધ્યાનયેાગી મ ડળ તરફથી તેઓનુ સ્વાગત કરવામા આવ્યુ અને તેમને 'સાધક સંદેશ' ભેટ આપ્યુ સમૂહધ્યાન શરૂ થયુ પૂજ્ય ગુરુદેવે મંત્રેાચ્ચાર શરૂ કર્યો સૌ સાધકોને ધ્યાન લાગવા માડ્યુ ઘણા સાધકોને તેા સરસ સૌમ્ય પ્રકારની મુદ્રાઓ તથા બીજી ક્રિયાઓ થવા લાગી યેાગશક્તિમાને આ જોઈને ખૂબ જ આનંદ થયેા અને આશ્ચર્ય થયુ ઊભા થઈને બધા સાધકો

વચ્ચે ફર્યા અને મુદ્રાઓ વગેરેનું નિરીક્ષણ કર્યું. જતી વખતે તેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવને જણાવ્યું, "મારે આ વિષય વિષે આપની સાથે ચર્ચા કરવી છે. આપણે બીજી વાર મળીશું." પણ બીજે જ દિવસે તેઓને યુરોપ જવાનું થયું તેથી મળાયું નહીં.

પોરબંદરમાં સમૂહધ્યાનનો પ્રારંભ

૧૯૬૫ માં મુંબઈમાં મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમાં પોરબંદરવાળા શેઠશ્રી નાનજી કાળિદાસ નિયમિત સાધના માટે આવતા. પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી તેમને દિવ્ય અનુભવો સારા થતા તથા પ્રગતિ સારી થતી. તેથી તેમની ઈચ્છા પોરબંદરમા તેમની સંસ્થા કન્યા ગુરુકુળમા સમૂહધ્યાન શરૂ કરવાની થઈ અને પૂજ્ય ગુરુદેવને તેમણે વાત કરી. પૂજ્ય ગુરુદેવ તો વધારેમા વધારે વ્યક્તિઓને પોતાની શક્તિઓનો લાભ મળે એ માટે આતુર જ હોય છે. તેઓશ્રી શ્રી નાનજી શેઠની સાથે પોરબંદર ગયા. ત્યાં પંદરેક દિવસ રહ્યા. તે દરમ્યાન કન્યા ગુરુકુળમા લગભગ ૫૦૦ કન્યાઓને સાથે બેસાડીને સમૂહધ્યાનનો પ્રયોગ કર્યો. ઘણીખરી બહેનોને સારા અનુભવો થયા અને પ્રગતિ કરવા લાગી હતી શેઠ શ્રી નાનજી કાળિદાસના પરિવારના સભ્યોને પણ ધ્યાન લાગવા માંડ્યું હતું તથા પોરબંદર શહેરમાં સારી સંખ્યામા સાધકો તૈયાર થઈ ગયા. આ પ્રમાણે પોરબંદરમાં પણ સમૂહધ્યાનનુ કેન્દ્ર શરૂ થઈ ગયું.

રાજકોટમાં સમૂહધ્યાનનો પ્રારંભ

પોરબંદરથી પૂજ્ય ગુરુદેવ રાજકોટ પધાર્યા ત્યા શ્રી કમળાબહેન રાવળ તથા શ્રી મુકુટભાઈ રાવળે ધ્યાનવર્ગની વ્યવસ્થા કરી અને પહેલી જ વાર શરૂ થતાં આ વર્ગમાં

બહુ સારી સખ્યામા સાધકો આવવા લાગ્યા ગુરુકૃપાથી બધાને સારા અનુભવો થવા લાગ્યા અને સૌની સારી પ્રગતિ થઈ આ પ્રમાણે રાજકોટમા કાયમી ધ્યાન કેન્દ્ર સ્થપાઈ ગયુ

પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિ

આજ સુધીમા પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી સાધકોને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા છે પણ ૧૯૬૫ના ફેબ્રુઆરીમા જેઓને પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિનો અનુભવ થયો તે એક અનેરો લહાવો હતો તે વખતે ગુરુદેવ મુબઈમા મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમા બિરાજતા હતા એકાએક તા ૮–૨–૧૯૬૫થી તેઓશ્રીનુ સ્વાસ્થ્ય બગડયાના ચિહ્નો દેખાવા લાગ્યા તેઓશ્રી પૂજા વગેરે પતાવી સૂઈ જ રહેતા ભાગ્યે જ કોઈ સાથે બોલતા જાણે અર્ધશુદ્ધિમા હોય એમ લાગતું ખૂબ બોલાવીએ ત્યારે થોડો ટૂકો જવાબ આપતા છતા વાતો કરે ત્યારે યાદશક્તિ બરાબર કામ કરતી એટલુ જ નહી પણ વધારે સતેજ લાગતી ચહેરા ઉપર તેજ વધી ગયુ હતું તથા આનદ અને પ્રસન્નતામા વધારો જણાતો હતો આખોના પોપચા બધો વખત ઢળેલા જ રહેતા ચા, દૂધ વગેરે લેવાનુ તથા જમવાનુ લગભગ બધ કરી દીધેલુ હતું કોઈ કોઈ વાર નાના બાળકની જેમ જરા લઈને પાછા સૂઈ જતા ખાવાપીવાની રુચિ જ નથી એમ કહેતા માથુ તથા કપાળ ગરમ રહેતા તેઓશ્રી ચક્કર આવવાની ફરિયાદ કરતા ખાસ કરીને ચત્તા સૂવામા ચક્કર વધારે આવતા ડૉ અને ડૉ પાઠક તેઓશ્રીનુ બ્લડ પ્રેસર વગેરે દિવસમા ત્રણ વાર તપાસતા અને તે નૉર્મલ જ આવતું ચક્કરની ટીકડીઓ અમોએ આપી પણ તેઓશ્રીએ

લીધી નહીં ત્રીજે દિવસે મને અને ડૉ. પાઠકને મનમાં થયું કે આ કોઈ હૃદયરોગનો હુમલો કે બીજી બીમારી નથી પણ કોઈ યૌગિક પ્રક્રિયા હોવી જોઈએ. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને અમોએ વિનંતિ કરી કે આ સ્થિતિમાં મુંબઈ શહેરના દૂષિત વાતાવરણમાં આપની તબિયત જલદી સારી ન થાય એવો સંભવ છે. તો નર્મદા કિનારે અથવા આપ કહો ત્યાં બીજા કોઈ પવિત્ર, સ્વચ્છ અને શાંત વાતાવરણમાં આપણે જઈએ. આપની સેવા માટે અમુક સાધકો સાથે આવશે. ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે, 'મને આ કાંઈ બીમારી નથી. મને ધ્યાનમાં અમુક ક્રિયાઓ થઈને પ્રાણ ઉપર ચડી ગયો છે. કોઈ વાર નીચે ઊતરે છે તો જરા વારમાં પાછો ઉપર ચડી જાય છે. અને ઉપર જ રહે છે. તેથી આ સ્થિતિ રહે છે. આ સ્થિતિમા સાત્ત્વિકતા વધી જાય છે. હિમાલયની ગુફાઓમા મહિનાઓ સુધી યોગીઓ સમાધિમા પડ્યા રહે છે એવી આ સ્થિતિ છે. તમે મને એકાંત વાતાવરણમા લઈ જશો તો આવી જ સ્થિતિમા હું કેટલો વખત રહું તે કહેવાય નહીં પણ મારે તો પ્રવૃત્તિ કરવી છે. સર્વનાં કામ કરવા છે પ્રાણ નીચે આવે અને નીચે રહે તો જ એ બને."

પછી પ્રાણની ગરમી ઓછી કરવાના અને પ્રાણને નીચે ઉતારવાના ઉપાયો બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યું. તેઓશ્રીએ કેટલાક ઉપાયો બતાવ્યા તે પ્રમાણે તરત જ શરૂ કરી દીધા. ચારેક દિવસ આ પ્રમાણે ઉપાયો અજમાવ્યા પછી પણ ખાસ ફેર ન પડ્યો, તેથી ડૉ પાઠક, બીજા સાધકોના અને મારા આગ્રહથી પૂજ્ય ગુરુદેવ વરલીમા મારે ત્યાં પધાર્યા. ત્યાં તેઓશ્રી લગભગ એક માસ રહ્યા. તે

બહુ મારી સંખ્યામાં સાધકો આવવા લાગ્યા. ગુરુકૃપાથી બધાને સારા અનુભવો થવા લાગ્યા અને સૌની સારી પ્રગતિ થઈ. આ પ્રમાણે રાજકોટમાં કાયમી ધ્યાન કેન્દ્ર સ્થપાઈ ગયું.

પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિ

આજ સુધીમા પૂજ્ય ગુરુદેવની કૃપાથી સાધકોને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા છે. પણ ૧૯૬૫ના ફેબ્રુઆરીમાં જેઓને પૂજ્ય ગુરુદેવની ઉચ્ચ યૌગિક સ્થિતિનો અનુભવ થયો તે એક અનેરો લહાવો હતો તે વખતે ગુરુદેવ મુંબઈમાં મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રમાં બિરાજતા હતા. એકાએક તા ૮-૨-૧૯૬૫થી તેઓશ્રીનુ સ્વાસ્થ્ય બગડયાનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગ્યા. તેઓશ્રી પૂજા વગેરે પતાવી સૂઈ જ રહેતા. ભાગ્યે જ કોઈ સાથે બોલતા. જાણે અર્ધશુદ્ધિમા હોય એમ લાગતું. ખૂબ બોલાવીએ ત્યારે થોડો ટૂંકો જવાબ આપતા. છતાં વાતો કરે ત્યારે યાદશક્તિ બરાબર કામ કરતી એટલું જ નહીં પણ વધારે સતેજ લાગતી. ચહેરા ઉપર તેજ વધી ગયું હતું તથા આનંદ અને પ્રસન્નતામાં વધારો જણાતો હતો. આંખોના પોપચા બધો વખત ઢળેલાં જ રહેતા ચા, દૂધ વગેરે લેવાનું તથા જમવાનું લગભગ બંધ કરી દીધેલું હતુ કોઈ કોઈ વાર નાના બાળકની જેમ જરા લઈને પાછા સૂઈ જતાં. ખાવાપીવાની રુચિ જ નથી એમ કહેતા. માથું તથા કપાળ ગરમ રહેતા તેઓશ્રી ચક્કર આવવાની ફરિયાદ કરતા ખાસ કરીને ચત્તા સૂવામા ચક્કર વધારે આવતા. હુ અને ડૉ પાઠક તેઓશ્રીનું બ્લડ પ્રેસર વગેરે દિવસમા ત્રણ વાર તપાસતા અને તે નોર્મલ જ આવતું. ચક્કરની ટીકડીઓ અમોએ આપી પણ તેઓશ્રીએ

લીધી નહી ત્રીજે દિવસે મને અને ડૉ. પાઠકને મનમા થયુ કે આ કોઈ હૃદયરોગનો હુમલો કે બીજી બીમારી નથી પણ કોઈ યૌગિક પ્રક્રિયા હોવી જોઈએ તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવને અમોએ વિનતિ કરી કે આ સ્થિતિમા મુબઈ શહેરના દૂષિત વાતાવરણમા આપની તબિયત જલદી સારી ન થાય એવો સભવ છે તો નર્મદા કિનારે અથવા આપ કહો ત્યા બીજા કોઈ પવિત્ર, સ્વચ્છ અને શાત વાતાવરણમા આપણે જઈએ આપની સેવા માટે અમુક સાધકો સાથે આવશે ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવે સમજાવ્યુ કે, 'મને આ કોઈ બીમારી નથી મને ધ્યાનમા અમુક ક્રિયાઓ થઈને પ્રાણ ઉપર ચડી ગયો છે. કોઈ વાર નીચે ઊતરે છે તો જરા વારમા પાછો ઉપર ચડી જાય છે અને ઉપર જ રહે છે તેથી આ સ્થિતિ રહે છે આ સ્થિતિમા સાત્ત્વિકતા વધી જાય છે હિમાલયની ગુફાઓમા મહિનાઓ સુધી યોગીઓ સમાધિમા પડ્યા રહે છે એવી આ સ્થિતિ છે તમે મને એકાત વાતાવરણમા લઈ જશો તો આવી જ સ્થિતિમા હુ કેટલો વખત રહુ તે કહેવાય નહી પણ મારે તો પ્રવૃત્તિ કરવી છે સર્વના કામ કરવા છે પ્રાણ નીચે આવે અને નીચે રહે તો જ એ બને"

પછી પ્રાણની ગરમી ઓછી કરવાના અને પ્રાણને નીચે ઉતારવાના ઉપાયો બાબત પૂજ્ય ગુરુદેવને પૂછ્યુ તેઓ શ્રીએ કેટલાક ઉપાયો બતાવ્યા તે પ્રમાણે તરત જ શરૂ કરી દીધા ચારેક દિવસ આ પ્રમાણે ઉપાયો અજમાવ્યા પછી પણ ખાસ ફેર ન પડ્યો, તેથી ડૉ પાઠક, બીજા સાધકોના અને મારા આગ્રહથી પૂજ્ય ગુરુદેવ વરલીમા મારે ત્યા પધાર્યા ત્યા તેઓશ્રી લગભગ એક માસ રહ્યા. તે

દરમ્યાન મને તથા મારા કુટુંબને ગુરુદેવની આ ઉચ્ચ સ્થિતિમા સેવા કરવાનો અનેક જન્મોમા પણ ન મળે તેવો અલભ્ય લાભ ગુરુકૃપાથી મળ્યો અને અનેક દિવ્ય અનુભવો થયા.

આ સ્થિતિનું વર્ણન તથા પોતાના અનુભવો પૂજ્ય ગુરુદેવે તેમના પોતાના પુસ્તક 'ધ્યાન પ્રકાશ'મા 'રાજયોગ સાહિત્ય અને પ્રત્યક્ષ અનુભવ' નામના પ્રકરણમા બહુ સરસ રીતે આપેલ છે માટે તે અહીં ફરીને લખવાની જરૂર નથી ગુરુદેવની આ ઉચ્ચ સ્થિતિ ત્રણ મહિના સુધી રહી હતી અને તે દરમ્યાન તેઓશ્રી જે જે સ્થળોએ ગયા તે તે સ્થળોના સાધકોને દિવ્ય અનુભવો થયેલા છે તે દિવસોમા પૂજ્ય ગુરુદેવના શરીરની ચારે તરફ ૫ દશ ફૂટ સુધી શક્તિના પ્રવાહનો અનુભવ થતો ગુરુદેવ કહેતા "આ શરીરમાથી પ્રવાહ વહી જાય છે જેને લાભ લેવો હોય તે લઈ લે અત્યારે મારે કોઈને ધ્યાન લગાડવા માટે સંકલ્પ નહી કરવો પડે આ શક્તિ વહી રહી છે એનાથી જ સાધકોના કામ થાય" અને આવી રીતે કામ થયાના અનેક દાખલાઓ તે દિવસોમા બન્યા છે

ધ્યાનખંડનું દિવ્ય વાતાવરણ

પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીહનુમાનજીની જે મૂર્તિની લગભગ ૪૦ વરસથી પૂજા કરતા હતા તે મૂર્તિ તેઓશ્રીએ મોતી મેન્શનના ધ્યાનકેન્દ્રના હોલમા પધરાવેલી હતી અને તેનુ પૂજન તેઓશ્રી જાતે જ કરતા આ મૂર્તિમા પૂજ્ય ગુરુદેવના હસ્તે જ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા થયેલી હોવાથી ખૂબ જ ચૈતન્યમયી અને શક્તિશાળી હોવાનો સૌ સાધકોનો અનુભવ છે પૂજ્ય ગુરુદેવ ઘણુંખરું સુબઈમા જ રહેતા

થોડા દિવસ બાંધવડ અથવા બીજે સ્થળે જતા તોપણ આ મૂર્તિ અહીં જ રહેતી. અને આ મૂર્તિની પૂજા પદ્ધતિસર અને નિયમિત કરવાની સૂચના તેઓશ્રી આપી જતા તે પ્રમાણે થતી.

ગ્રાન્ટ રોડ પાસે મોતી મેન્શનમાં ધ્યાનકેન્દ્ર લગભગ બે વરસ ચાલ્યું. ૧૯૬૫ના ઓગસ્ટની પહેલી તારીખે તે સ્થળ ખાલી કરી આપવું પડયું કારણ તે મકાન વેચવાનું હતું અને કબજો સોંપી દેવાનો હતો. તેથી પૂજ્ય ગુરુદેવની આજ્ઞા પ્રમાણે શ્રીહનુમાનજીની આ મૂર્તિ વરલીમા મારે ત્યાં પધરાવવામા આવી અને હજી ત્યા જ છે ત્યારથી શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ મારે ત્યા જ થતી સમૂહધ્યાનનો પ્રોગ્રામ પણ દર રવિવારે મોતી મેન્શનના બદલે મારે ત્યા જ શરૂ થયો. અને હજી પણ તે જ પ્રમાણે દર રવિવારે સવારે ૯થી ૧૦ અહીં જ થાય છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમા બિરાજતા હોય ત્યારે આ સમૂહધ્યાન વખતે અહીં પધારે છે અને તેઓશ્રીના સાન્નિધ્યમા ધ્યાન થાય છે.

મારે ત્યા જે રૂમમા શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિ બિરાજે છે અને જ્યા પૂજ્ય ગુરુદેવ અવારનવાર આવીને રહે છે તે જ સ્થળે તેઓશ્રીએ સમૂહધ્યાનની પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરેલી આ રૂમનું વાતાવરણ ખૂબ જ દિવ્ય બની ગયું છે. આ રૂમમા આધ્યાત્મિક શક્તિ હોવાનુ અનુભવી શકાય છે. જેમ બૅટરી ચાર્જ થયેલી હોય તેમ આ ખંડ શક્તિથી ચાર્જ થઈ ગયેલો છે. શ્રીહનુમાનજીની મૂર્તિનુ નિયમિત પૂજન થાય છે તેમ જ પૂજ્ય ગુરુદેવ પણ અત્રે પધારે ત્યારે કોઈ વાર જાતે મૂર્તિનું પૂજન કરે છે અને ત્યારે નવી

શક્તિ ભરાઈ ગઈ હોય એવો અનુભવ સાધકોને થાય છે. કોઈ પણ નવો માણસ તે ધ્યાનમાર્ગનો ન હોય તોપણ જો આ ખંડમાં બેસે તો તરત જ એનું મન એકાગ્ર થઈ જાય છે, એવા દાખલા બન્યા છે ઘણા નવા સાધકો જેઓએ પૂજ્ય ગુરુદેવનાં દર્શન પણ ન કર્યા હોય એવાઓને આ ખંડમાં બેસતાં જ ધ્યાન લાગેલ છે, દિવ્ય અનુભવો થયેલા છે અને ક્રિયાઓ શરૂ થયેલી છે. દર રવિવારે સવારે સમૂહ-ધ્યાનમાં બેસતાં જ ઘણી વાર જૂના સાધકોને અહીં પૂજ્ય ગુરુદેવની સૂક્ષ્મ હાજરીનો અનુભવ થાય છે. તેમ જ પૂજ્ય ગુરુદેવ તરફથી જાણે કે શક્તિના પ્રવાહનાં મોજાંઓ આવીને આપણા શરીરમા દાખલ થતાં હોય એવો અનુભવ પણ જૂના સાધકોને અહીં ઘણી વાર થયેલો છે. મોતી મેન્શનમાં ધ્યાનખંડનું વાતાવરણ આવું જ દિવ્ય બની ગયું હતું.

ડૉ. પાઠકની અનુપમ ગુરુસેવા

જુલાઈ ૧૯૬૬ માં પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈમાં પધાર્યા ત્યારે તેઓશ્રી ડૉ. પાઠકને ત્યાં ઊતર્યા અને ગુરુપૂર્ણિમાનો ઉત્સવ એમને ત્યાં જ થયો. રોજ રાત્રે સમૂહધ્યાનનો પ્રોગ્રામ થતો. સવારે પણ કોઈકોઈ સાધકો આવતા. ડૉ. પાઠકનું ઘર તીર્થધામ સમું બની ગયું હતું. શ્રી ધ્યાનયોગી મંડળની પ્રવૃત્તિઓ એમને ત્યાં હવે થવા લાગી આ વખતે પૂજ્ય ગુરુદેવ દોઢેક માસ અહીં રહ્યા અને પછી ગાંધવડ પધાર્યા. પણ રોજના સમૂહધ્યાનનો કાર્યક્રમ લગભગ ત્રણેક માસ સુધી ચાલુ રહ્યો. પછી અઠવાડિયામાં એક વાર રવિવારે સાંજનો સમય રાખ્યો. ત્યારથી હજી પણ નિયમિત દર રવિવારે સાંજે ડૉ. પાઠકને ત્યાં સમૂહધ્યાનનો

કાર્યક્રમ ચાલે છે. પૂજ્ય ગુરુદેવ મુંબઈ એમને ત્યાં જ ઊતરે છે અને તે વખતે જ સાંજે સમૂહધ્યાન રાખવામાં આવે છે ડૉ. પાઠક અને એમના કુટુંબના સૌ સભ્યો અનન્યભાવથી પૂજ્ય ગુરુદેવની સેવા કરે છે. ગુરુભક્તિનો આદર્શ નમૂનો ડૉ. પાઠકને ત્યાં જોવા મળે છે. તેમના ઘરનું વાતાવરણ પણ નંદનવન જેવું થઈ ગયું છે. આ પ્રમાણે અત્યારે મુંબઈમાં ધ્યાનનાં બે કેન્દ્રો ચાલે છેઃ એક તો ડૉ. પાઠકને ત્યાં દર રવિવારે સાંજે અને બીજું વરલીમાં મારે ત્યાં દર રવિવારે સવારે.

જય ગુરુદેવ

